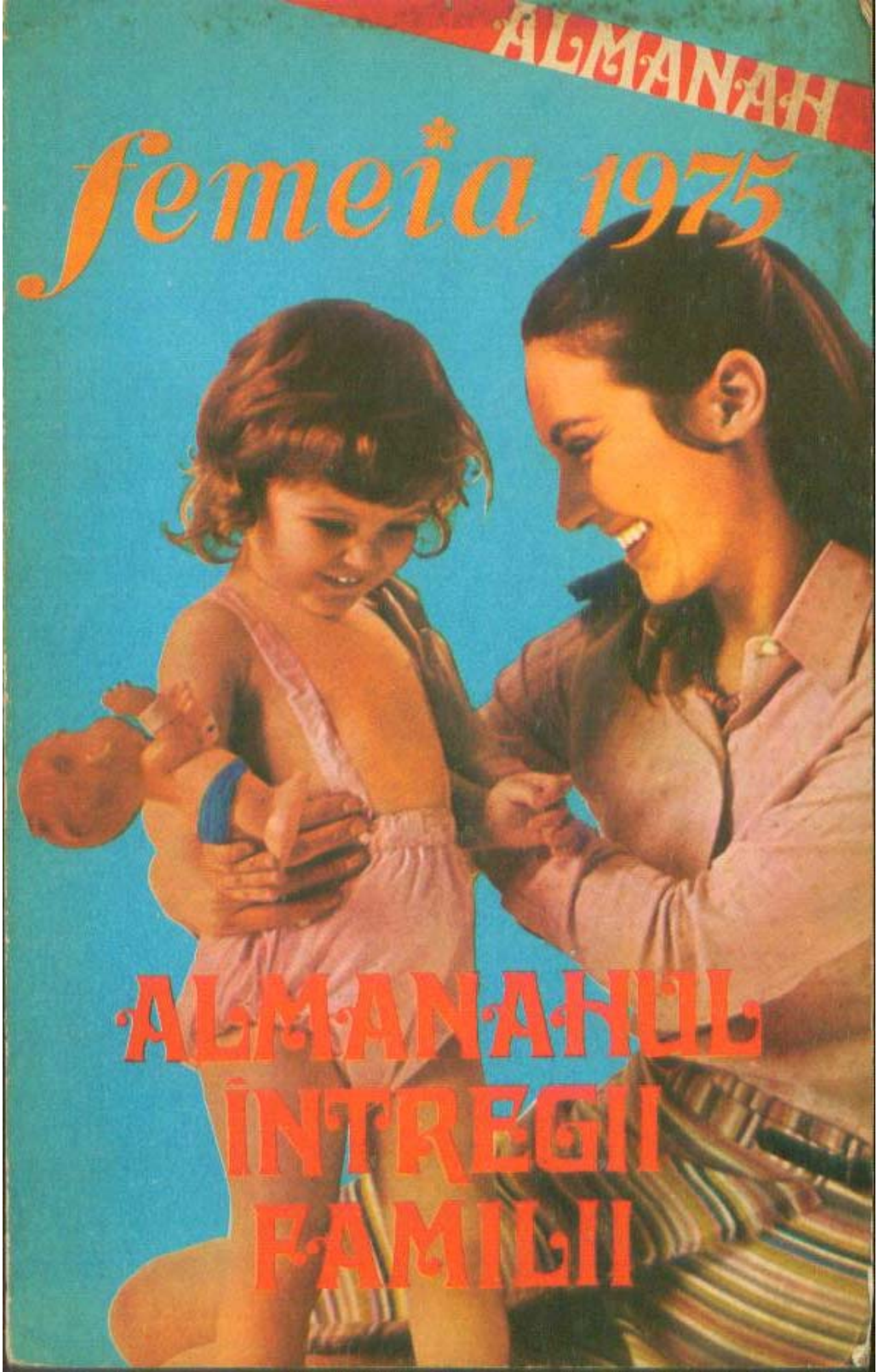
ALMANAH

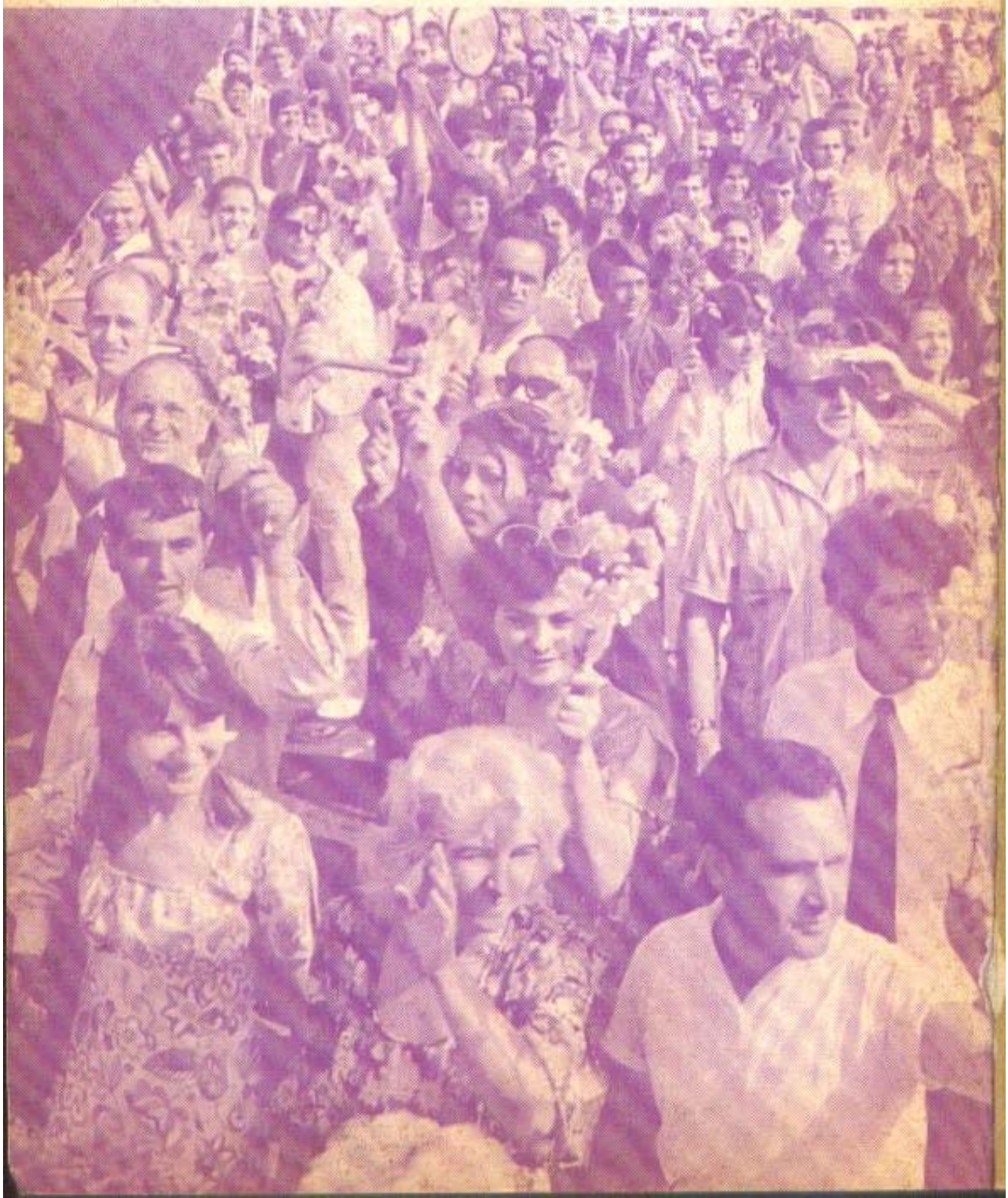
femeia 1975



ALMANAHUL ÎNTREGII FAMILII

«Tot ceea ce am realizat pînă acum, precum și prevederile din Program și din Directive ne dau garanția că poporul nostru, sub conducerea partidului comunist, va asigura ridicarea României pe noi culmi de progres și civilizație».

NICOLAE CEAUȘESCU



OMAGIUL CONGRESULUI

Expresie a unității și coeziunii de monolit în jurul Partidului Comunist Român, țara întreagă întîmpină, într-o atmosferă de înflăcărat entuziasm și elan, de puternică efervescență politică, Congresul al XI-lea al partidului.

NOSTRU PARTIDULUI

de LINA CIOBANU,
membru al Comitetului Executiv
al C.C. al P.C.R.,
președinta Consiliului
Național al Femeilor

Întregul popor român este cuprins de suflul clocotitorului entuziasm care marchează apropierea acelui eveniment de deosebită rezonanță în viața țării și care înmănunchează aspirațiile, gîndurile și simțămintele noastre, ale tuturor: Congresul al XI-lea al Partidului Comunist Român.

Documentele ce urmează a fi adoptate — proiectul de Program al Partidului Comunist Român de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism, proiectul de Directive cu privire la planul cincinal 1976—1980 și liniile directoare ale dezvoltării economico-sociale a României pentru perioada 1981—1990 — relevă însemnătatea excepțională pe care Congresul o va avea nu numai în viața partidului, ci și pentru prezentul și viitorul socialist al patriei, al întregii națiuni.

Însuflețiți de dragoste fierbinte și devotament nețărmurit față de partid, de perspectivele măreț pe care le prefigurează aceste documente de valoare istorică, oamenii muncii își asumă sarcini cutezătoare, adaugă zi de zi eforturile lor creatoare înfăptuirilor existente, întregind bilanțul recent făcut al marilor succese durate în cele trei decenii care au trecut de la eliberarea țării de sub dominația fascistă. Hărnicia și dîrzenia, priceperea și abnegația cu care muncesc pentru a da viață politicii partidului, pentru a înălța România pe trepte tot mai

OMAGIUL NOSTRU CONGRESULUI PARTIDULUI

Expresie a unității și coeziunii de monolit în jurul Partidului Comunist Român, țara întreagă întîmpină, într-o atmosferă de înflăcărat entuziasm și elan, de puternică efervescență politică, Congresul al XI-lea al partidului.

de LINA CIOBANU,
membru al Comitetului Executiv
al C.C. al P.C.R.,
președinta Consiliului
Național al Femeilor

Întregul popor român este cuprins de suflul clocotitorului entuziasm care marchează apropierea acelui eveniment de deosebită rezonanță în viața țării și care înmănunchează aspirațiile, gîndurile și simțămintele noastre, ale tuturor: Congresul al XI-lea al Partidului Comunist Român.

Documentele ce urmează a fi adoptate — proiectul de Program al Partidului Comunist Român de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism, proiectul de Directive cu privire la planul cincinal 1976—1980 și liniile directoare ale dezvoltării economico-sociale a României pentru perioada 1981—1990 — relevă însemnătatea excepțională pe care Congresul o va avea nu numai în viața partidului, ci și pentru prezentul și viitorul socialist al patriei, al întregii națiuni.

Însuflețiți de dragoste fierbinte și devotament nețărmurit față de partid, de perspectivele măreți pe care le prefigurează aceste documente de valoare istorică, oamenii muncii își asumă sarcini cutezătoare, adaugă zi de zi eforturile lor creatoare înfăptuirilor existente, întregind bilanțul recent făcut al marilor succese dobîndite în cele trei decenii care au trecut de la eliberarea țării de sub dominația fascistă. Hărnicia și dîrzenia, priceperea și abnegația cu care muncesc pentru a da viață politicii partidului, pentru a înălța România pe trepte tot mai

OMAGIUL NOSTRU CONGRESULUI PARTIDULUI

Pretutindeni, vizite
deri și instituții se
oamenilor muncii d

înalte de bunăstare și civilizație sînt o expresie elocventă a deplinei identități între năzuințele poporului și politica partidului, care asigură făurirea în România a celei mai avansate și mai drepte societăți, societatea comunistă. De aceea, comuniștii, întregul popor, sub semnul unității de monolit în jurul partidului, forța politică conducătoare și promotoare a întregii vieți economice și sociale, întîmpină cel de-al XI-lea Congres al P.C.R. cu unanimă voință de a înfăptui neabătut programul de edificare a societății socialiste multilateral dezvoltate.

În inima și gîndul, în conștiința întregului popor, marile înfăptuiri dobîndite în toți acești ani în efortul de edificare socialistă a țării, în toate domeniile activității economice și sociale sînt indisolubil legate de contribuția esențială, nemijlocită a tovarășului Nicolae Ceaușescu, conducător încercat și devotat, c
al poporului român. P
tilaterala sa personal
nea politică, rigoarea
ritul novator, înalta
modul original de a
fenomene sociale, pa
binte și internațional
secvent întruchipează
virtuți ale conducător
nar, care și-a dedic
viață și muncă cauzei

Pretutindeni, vizitele de lucru ale tovarășului Nicolae Ceaușescu în întreprinderi și instituții se transformă într-o puternică manifestare a voinței plenare a oamenilor muncii de a realiza obiectivul major: îndeplinirea înainte de termen a planului cincinal

l P.C.R cu unanimă voință de a nfăptui neabătut programul de edificare a societății socialiste multilateral dezvoltate.

În inima și gîndul, în conștiința întregului popor, marile înfăptuiri dobîndite în toți acești ani în efortul de edificare socialistă a țării, în toate domeniile activității economice și sociale sînt indisolubil legate de contribuția esențială, nemijlocită a tovarășului Nicolae Ceaușescu, conducător încercat și devotat, cel mai iubit fiu al poporului român. Puternica și multilaterala sa personalitate, clarviziunea politică, rigoarea științifică și spiritul novator, înalta sa capacitate și modul original de a pătrunde noile fenomene sociale, patriotismul fierbinte și internaționalismul său consecvent întruchipează cele mai înalte virtuți ale conducătorului revoluționar, care și-a dedicat întreaga sa viață și muncă cauzei poporului nostru, cauzei socialismului și păcii.

Entuziasmul cu care a fost adoptată hotărîrea organizațiilor de partid de a se propune realegerea la Congres a tovarășului Nicolae Ceaușescu în funcția de secretar general al partidului reprezintă o dovadă elocventă a înaltei prețuiri și încrederi nemărginite de care se bucură în inima și conștiința comuniștilor, ale tuturor oamenilor muncii din patria noastră.

Pentru prima dată în istoria sa,

partidul nostru va avea un program al său, document de o remarcabilă însemnătate teoretică și practică. Caracterizat printr-un concept unitar, riguros științific, pe baza analizei materialist-dialectice și istorice a dezvoltării societății omenești și a societății românești, a experienței dobîndite de partid în conducerea luptei revoluționare din România, a operei de construire a socialismului, Programul fundamentează și dă o viziune clară obiectivelor prezente și viitoare ale dezvoltării social-economice a României în următorii 20—25 de ani, a modalității de acțiune în noua etapă strategică. «Programul — așa cum subliniază tovarășul Nicolae Ceaușescu — dă o orientare generală, științifică, marxist-leninistă, pentru întreaga activitate pe plan național și internațional a partidului și poporului nostru. El stabilește linia generală de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și de înaintare pe calea comunismului în România, de participare activă a țării noastre la viața internațională, la lupta pentru transformarea pe baze noi a omenirii, pentru făurirea unei lumi mai drepte și mai bune, a unei lumi a păcii și colaborării între toate popoarele».

Preocuparea pentru dezvoltarea și modernizarea economiei naționale determină continuarea fermă a politicii

Mii de bucureşteni au ovaţionat puternic pe tovarăşul Nicolae Ceauşescu şi tovarăşa Elena Ceauşescu, pe ceilalţi tovarăşi din conducerea partidului cu prilejul deschiderii Expoziţiei realizărilor economiei naţionale

de industrializare socialistă a ţării; intensificarea activităţii de prospectare şi identificare de noi surse de materii prime şi energie, de creare pe cale sintetică de noi materiale, precum şi dezvoltarea cu precădere a ramurilor hotărîtoare pentru promovarea progresului tehnic — industria construcţiilor de maşini, chimia, metalurgia — sînt cîteva din principalele direcţii în vederea progresului industriei noastre. Dezvoltarea intensivă a producţiei agricole, modernizarea agriculturii, sporirea eficienţei sale economice vor accelera procesul de transformare a agriculturii într-o variantă a muncii industriale. Puternicul dinamism al economiei naţionale va asigura atingerea nivelului de dezvoltare al ţărilor socialiste avansate din punct de vedere economic şi pînă la sfîrşitul deceniului următor apropierea României de ţările dezvoltate ale lumii. Programul prefigurează, de asemenea, un înalt nivel al instrucţiei publice, al pregătirii şi perfecţionării profesionale, ridicarea nivelului de trai, pe baza creşterii produsului social şi a venitului naţional, perfecţionarea relaţiilor interumane, lărgirea democraţiei socialiste şi atragerea întregului popor la conducerea treburilor obşteşti.

(Continuare în pag. 10)

Mii de bucureşteni au ovaţionat puternic pe tovarăşul Nicolae Ceauşescu şi tovarăşa Elena Ceauşescu, pe ceilalţi tovarăşi din conducerea partidului cu prilejul deschiderii Expoziţiei realizărilor economiei naţionale

INDUSTRIALIZAREA — TEMELIA PROGRESULUI GENERAL

● **Pe baza dezvoltării accelerate, producția industrială va fi în 1990 de 6,5—7,5 ori mai mare decît în 1970.**

● **În urma aplicării criteriilor de dezvoltare industrială pe teritoriu, în anul 1980 se va realiza în fiecare județ o producție industrială de cel puțin 10 miliarde de lei.**

● **Industria construcțiilor de mașini și cea chimică vor reprezenta în 1980 aproape jumătate din producția industrială a țării, iar în 1990, 55—60 la sută.**

● **În viitorul cincinal, ex**
la sută față de perioa
o treime din valoarea v
de peste trei ori față de

● **În cursul cincinalului**
noi locuri de muncă, di
ocupată în industrie va
țării pe cea ocupată în
construcțiile vor cuprin
agricultura, 27—28 la s

Pavilionul central al Expoziției realizărilor economiei naționale

● În viitorul cincinal, exporturile românești vor crește cu 72—80 la sută față de perioada 1971—1975, ajungînd să depășească o treime din valoarea venitului național; iar în 1990 vor crește de peste trei ori față de 1975.

● În cursul cincinalului viitor vor fi create 1—1,2 milioane de noi locuri de muncă, din care 60 la sută în industrie. Populația ocupată în industrie va depăși pentru prima dată în istoria țării pe cea ocupată în agricultură; astfel, în 1980 industria și construcțiile vor cuprinde 47—48 la sută din populația ocupată; agricultura, 27—28 la sută.

Pavilionul central al Expoziției realizărilor economiei naționale

INDUSTRIALIZAREA — TEMELIA PROGRESULUI GENERAL

● Pe baza dezvoltării accelerate, producția industrială va fi în 1990 de 6,5—7,5 ori mai mare decît în 1970.

● În urma aplicării criteriilor de dezvoltare industrială pe teritoriu, în anul 1990 se va realiza în fiecare județ o producție industrială de cel puțin 10 miliarde de lei.

● Industria construcțiilor de mașini și cea chimică vor reprezenta în 1990 aproape jumătate din producția industrială a țării, iar în 1990, 55—60 la sută.

● În viitorul cincinal, exporturile românești vor crește cu 72—80 la sută față de perioada 1971—1975, ajungînd să depășească o treime din valoarea venitului național; iar în 1990 vor crește de peste trei ori față de 1975.

● În cursul cincinalului viitor vor fi create 1—1,2 milioane de noi locuri de muncă, din care 60 la sută în industrie. Populația ocupată în industrie va depăși pentru prima dată în istoria țării pe cea ocupată în agricultură; astfel, în 1990 industria și construcțiile vor cuprinde 47—48 la sută din populația ocupată; agricultura, 27—28 la sută.

Un salut plin de dragoste și recunoștință din partea celor mai mici cetățeni ai patriei

(Urmare din pag. 7)

Pornind de la analiza profundă a schimbărilor ce au loc în raportul de forțe pe arena mondială, Programul reafirmă cu hotărîre direcțiile, orientările de bază ale politicii externe a României; colaborarea cu toate țările socialiste, întărirea relațiilor cu țările în curs de dezvoltare, cu toate statele care luptă pentru afirmarea lor independentă; de asemenea, promovarea cu consecvență a principiilor coexistenței pașnice și a unei largi colaborări cu țările capitaliste dezvoltate, în interes reciproc, în vederea asigurării destinderii și păcii în lume. Principiile ce stau la baza relațiilor internaționale ale României — respectarea egalității în drepturi, a independenței și suveranității naționale, neamestecul în treburile interne, renunțarea la forță, la amenințarea cu forța, cîștigă tot mai mare audiență în lume. Un puternic ecou a găsit în inimile oamenilor, în mod deosebit ale femeilor, ideea că lupta pentru pace, pentru înfăptuirea dezarmării generale constituie un obiectiv fundamental al țării noastre, al forțelor socialismului, ele avînd ferma convingere că viitorul pașnic al familiilor și copiilor lor este indisolubil legat de pace.

Străbătut de un profund umanism, Programul vizează, prin tot ceea ce preconizează, OMUL, ridicarea nivelului de viață materială și spirituală a oamenilor muncii, asigurarea condițiilor propice înfloririi plenare a personalității umane. Ampla dezbatere a Documentelor Congresului al XI-lea în conferințele de partid județene, municipale și orășenești, în adunările organizațiilor de bază, în presă ca și în adunările cu masele largi de cetățeni, a prilejuit întregului popor, în spiritul largului nostru democratism, participarea la fundamentarea și elaborarea strategiei și tacticii revoluționare ale partidului, contribuind, așa cum subliniau tezele Comitetului Central al Partidului Comunist Român pentru Congresul al XI-lea al partidului, «la întărirea și mai puternică a coeziunii națiunii noastre socialiste, la accelerarea mersului înainte al României». Programul întrunește ade-

diţiilor propice înfloririi plenare a personalităţii umane. Ampla dezbatere a Documentelor Congresului al XI-lea în conferinţele de partid judeţene, municipale şi orăşeneşti, în adunările organizaţiilor de bază, în presă ca şi în adunările cu masele largi de cetăţeni, a prilejuit întregului popor, în spiritul largului nostru democratism, participarea la fundamentarea şi elaborarea strategiei şi tacticii revoluţionare ale partidului, contribuind, aşa cum subliniau tezele Comitetului Central al Partidului Comunist Român pentru Congresul al XI-lea al partidului, «la întărirea şi mai puternică a coeziunii naţiunii noastre socialiste, la accelerarea mersului înainte al României». Programul întruneşte adeziunea unanimă a comuniştilor, a întregului popor.

Cu profund şi firesc interes au primit femeile din ţara noastră prevederile din proiectul de Program referitoare la locul şi rolul lor în viaţa socială, în dezvoltarea multilaterală a societăţii noastre. Programul relevă că în realizarea tuturor prevederilor sale, care depăşesc tot ce s-a înfăptuit vreodată în istoria ţării noastre, femeilor le este rezervată o contribuţie esenţială. Prin elanul, hărnicia şi iniţiativa pe care le depun în toate domeniile de activitate ale producţiei materiale şi creaţiei spirituale, ele îndreptăţesc această încredere. Înalta preţuire pe care partidul o acordă participării active a femeilor la efortul general constructiv a constituit nu numai un prilej de satisfacţie şi recunoştinţă, ci, în acelaşi timp, de exigentă cîntărire, de reevaluare a energiilor şi posibilităţilor lor creatoare, un îndemn entuziast de a nu precupeţi nici un efort pentru a contribui mai substanţial, alături de întregul popor, la făurirea unui viitor demn naţiunii noastre socialiste.

Programul defineşte cu pregnanţă răspunderea socială a femeii în întărirea familiei, celulă de bază a societăţii, în creşterea natalităţii, dezvoltarea şi asigurarea unei structuri corespunzătoare de vîrstă a populaţiei, în creşterea şi educarea copiilor, a tinerei generaţii, în cultivarea la copii a înaltelor trăsături morale specifice omului societăţii noastre socialiste, cu un puternic sentiment al responsabilităţii, al datoriei faţă de ţară, popor şi partid.

Vibranta chemare pe care documentele o adresează comitetelor şi comisiilor femeilor, de a participa tot mai activ în diferite organisme de stat şi obşteşti, la soluţionarea problemelor care privesc condiţiile de muncă şi viaţă ale maselor de femei, implică din partea comitetelor şi comisiilor femeilor, conştiente de înalta lor responsabilitate socială, ridicarea activităţii, în ansamblul ei, pe o treaptă superioară, un aport mai mare în vederea determinării creşterii eficienţei muncii pe care femeile o depun fie în domeniul productiv, fie în cel de interes obştesc.

Fără îndoială că mişcarea de femei

Un salut plin de dragoste și recunoștință din partea celor mai mici cetățeni ai patriei

DEZVOLTAREA INTENSIVĂ A AGRICULTURII

● Pînă în 1980, producția agricolă va crește cu 25—34 la sută față de media anilor 1971—1975, iar în perioada 1986—1990 va spori de 1,5—1,8 ori în raport cu perioada 1971—1975. Zootehnia va reprezenta în 1980, 40 la sută din totalul producției agricole, iar în 1990 aproape 50 la sută.

● Media anuală a recoltelor la hectar va fi în 1980 de 3 000—3 150 kg la grîu și secară, 3 500—3 800 kg la porumb, 34 000—36 000 kg la sfecla de zahăr, 19 000 — 20 000 kg la legume de cîmp.

● La sfîrșitul perioadei 1976—1980, agricultura va avea la dispoziție 125—130 mii de tractoare și vor fi asigurate 250—280 kg îngrășăminte la hectarul de teren arabil, vii și livezi. Pînă în 1990 se va realiza generalizarea mecanizării complexe la cultura plantelor, legumicultură și zootehnie, precum și asigurarea a 300—325 kg îngrășăminte la hectar și alte produse chimice. Suprafața irigată va fi de aproape 5 milioane de hectare.

a consemnat rezultate merituoase în ce privește atragerea femeilor la o activitate utilă societății. În contextul imperativelor etapei actuale, așa cum se degajă ele din întreg conținutul Documentelor Congresului al XI-lea, se impune ca fiecare acțiune pe care o organizăm să aibă un cuprinzător conținut politic și educativ, să mobilizeze mai intens femeile la edificarea societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintarea României spre comunism. Mișcarea de femei, comitetele și comisiile femeilor vor acționa în continuare pentru stimularea antrenării femeilor de la orașe și sate în toate domeniile de activitate, adăugînd hărnicia și competența lor străduinței unanime de a înfăptui în condiții optime cincinalul înainte de termen. Ritmul rapid de modernizare și automatizare a industriei, de mecanizare a agriculturii, așa cum este preconizat în documente, impune o preocupare susținută din partea noastră, cît și a celorlalți factori răspunzători, nu numai pentru atragerea și stabilizarea forței de muncă feminine, ci și pentru temeinica formare profesională, pentru permanenta perfecționare a cunoștințelor profesionale. Mai mult decît pînă acum ne vom aduce aportul la realizarea tuturor măsurilor preconizate în Programul partidului, în Hotărîrea plenarei C.C. al P.C.R. din 18—19 iunie 1973 privind creșterea rolului femeii în viața economică, politică și socială a țării și care vor determina o participare mai activă, mai eficientă în ansamblul societății, o îmbinare mai armonioasă a rolului său de om al muncii cu cel de soție și mamă, de cetățean.

Programul partidului vizează spo-

Participanții la Consfătuirea pe țară a cadrelor de conducere din unitățile agricole de stat și cooperatiste au avut bucuria de a avea în mijlocul lor pe tovarășa Elena Ceaușescu

așa cum este
te, impune o
a partea noas-
ctori răspun-
a atragerea și
încă feminine,
ormare profe-
nța perfecțio-
fesionale. Mai
ne vom aduce
uturor măsu-
gramul parti-
narei C.C. al
1973 privind
în viața eco-
ală a țării și
rticipare mai
în ansamblul
ai armonioasă
muncii cu cel
ățean.
vizează spo-

rirea îndatoririlor noastre, concentrarea activității, în colaborare cu toți factorii educaționali, asupra muncii de dezvoltare a gîndirii ideologice și politice a femeilor, a trăsăturilor omului nou, cu o înaltă conștiință socialistă și profund atașat orînduirii noastre.

Efervescența politică premergătoare deschiderii Congresului dinamizează activitatea comuniștilor, a întregului popor. Tot mai numeroși oameni ai muncii — bărbați și femei, tineri și vîrstnici, colective întregi de muncă — raportează cu mîndrie patriotică marelui forum al comuniștilor îndeplinirea angajamentelor luate în cinstea acestui măreț eveniment: realizarea în condiții optime a prevederilor planului pe acest an, premisă pentru înfăptuirea înainte de termen a cincinalului actual. Anul 1975 va fi un an de eforturi sporite și susținute. Documentele ce vor fi adoptate de congres impun fiecăruia dintre noi un plus de răspundere, de angajare solemnă de a pune în valoare întregul nostru potențial de muncă, inițiativă și talent, spiritul de abnegație. Însuflețite de sentimentul deplinei lor aderiuni la luminoasele hotărîri ale Congresului al XI-lea al P.C.R., de grandioasele perspective pe care le deschide țării, de înalta responsabilitate ce le revine ca părtașe egale în opera constructivă a țării, milioanele de femei, împreună cu întregul popor, vor milita, ca și pînă acum, cu pasiune și devotament pentru cauza partidului, pentru înfăptuirea Programului partidului, care ne va conduce țara pe noi culmi ale civilizației și progresului.

Participanții la Consfătuirea pe țară a cadrelor de conducere din unitățile agricole de stat și cooperatiste au avut bucuria de a avea în mijlocul lor pe tovarășa Elena Ceaușescu

PREOCUPARE SUSȚINUTĂ PENTRU PERFECȚIONAREA ÎNVĂȚĂMÎNTULUI

● **Pînă la sfîrșitul cincinalului următor, cel puțin 80 la sută din copiii între 3 și 6 ani vor fi cuprinși în învățămîntul preșcolar.**

● **Pînă la aceeași dată, se va încheia acțiunea de generalizare a învățămîntului de 10 ani, fiind inclusă întreaga generație de tineri în prima treaptă de liceu. După anul 1980 va fi generalizată cea de-a doua treaptă a liceului.**

● **În cursul cincinalului 1976—1980, 1,8—2 milioane de persoane vor absolvi diferite cursuri de pregătire profesională. Vor fi calificați 1 550—1 700 mii de muncitori și formați 250—300 mii de tehnicieni, maiștri, ingineri și alte cadre de specialitate.**

Instituțiile de cultură îmbogățesc și înfrumusețează noua arhitectură a orașelor

TOTUL PENTRU BUNĂSTAREA OMULUI

● În 1990, venitul național va depăși de 3,5—3,8 ori nivelul din 1975, ajungîndu-se la un venit național de 2 500—3 000 de dolari pe locuitor.

● Pentru dezvoltarea bazei materiale a sectoarelor social-culturale, în cincinalul 1976—1980 sînt prevăzute importante fonduri de investiții.

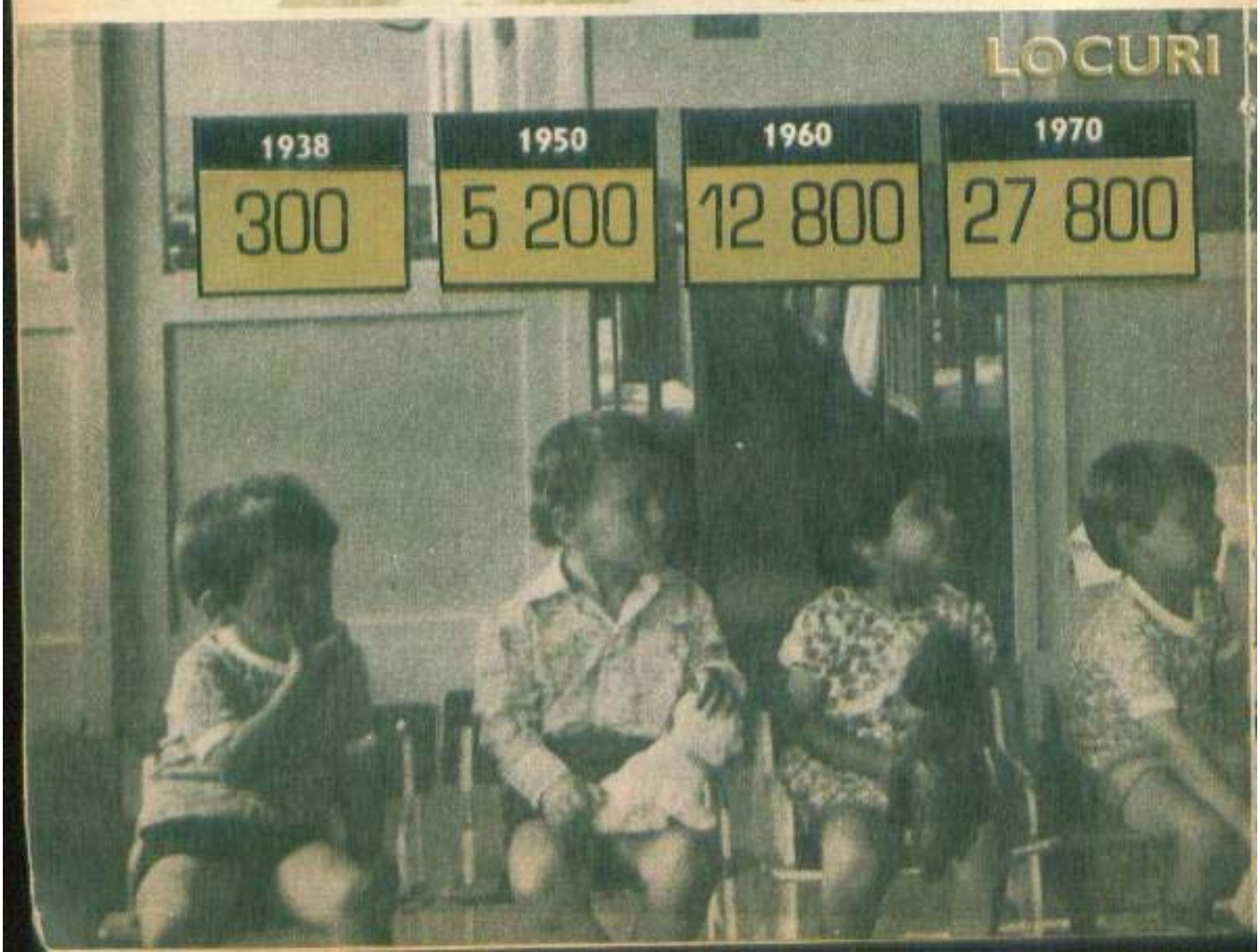
● Veniturile totale reale ale populației vor crește pînă în 1980 cu 35—37 la sută față de nivelul anului 1975, iar pînă la sfîrșitul deceniului următor se vor mări de 3—3,5 ori în comparație cu 1970.

● Pensia medie reală de asigurări sociale va fi sporită pînă în 1980 cu 15—16 la sută în raport cu anul 1975. Se va mări în continuare alocația de stat pentru copii; sînt preconizate și alte măsuri menite să sprijine familiile cu mulți copii.

DINAMICA CON

APARTAMENTE FIZICE

1951—1955	1956—1960	1961—1965
42 900	82 054	225 221



STRUCȚIILOR DE LOCUINȚE

1966—1970	1971—1975	1976—1980
344 298	522 000	815 000

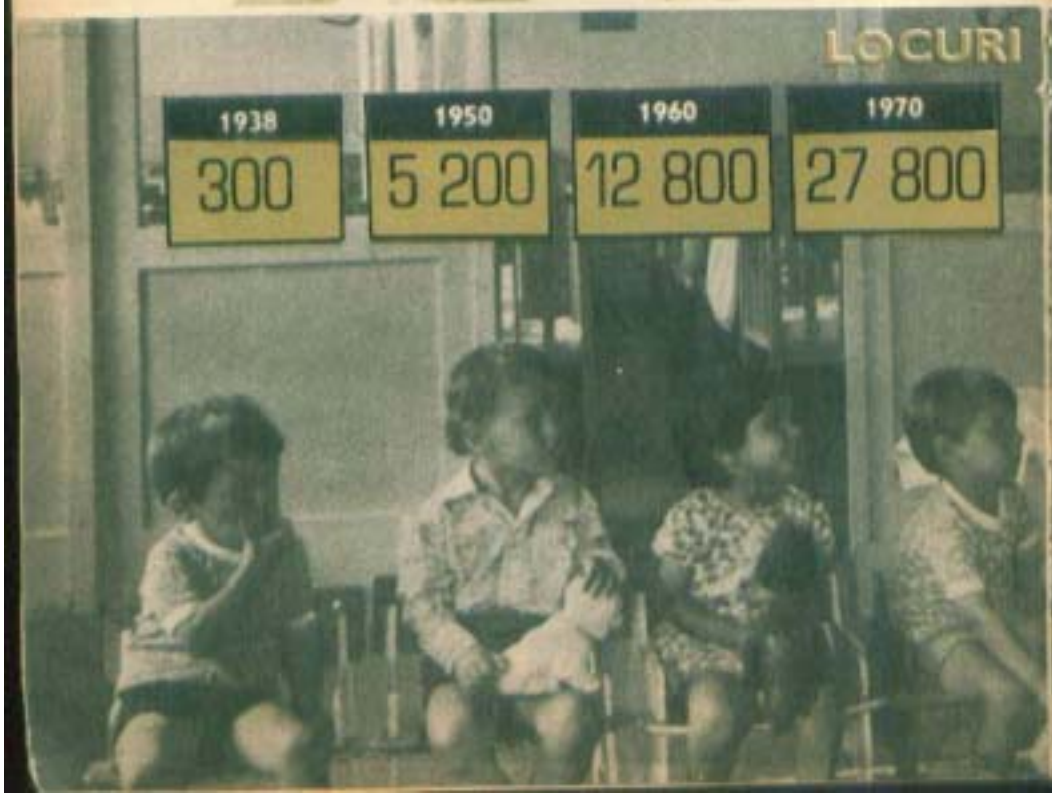
ÎN CREȘE

1975	1980
100 000	200 000

DINAMICA CONSTRUCȚIILOR DE LOCUINȚE

APARTAMENTE FIZICE

1951—1955	1956—1960	1961—1965	1966—1970	1971—1975	1976—1980
42 900	82 054	225 221	344 298	522 000	815 000



LOCURI ÎN CREȘE

1938	1950	1960	1970	1975	1980
300	5 200	12 800	27 800	100 000	200 000

DATE IMPORTANTE-1975

24 ianuarie 1859	— Unirea Principatelor române
26-30 ianuarie	— 30 de ani de la primul Congres general al Sindicatelor unite, la care se creează Confederația Generală a Muncii
februarie 1933	— Luptele revoluționare ale muncitorilor petroliști și ceferiști din România
6 martie	— 30 de ani de la instaurarea primului guvern democratic în România
8 martie	— Ziua internațională a femeii
23 martie	— 30 de ani de la legiferarea reformei agrare
31 martie 1893	— Crearea partidului politic al clasei muncitoare din România
aprilie 1944	— Crearea, din inițiativa P.C.R., a Frontului Unic Muncitoresc
22 aprilie 1870	— S-a născut V.I. Lenin
1 Mai	— Ziua solidarității internaționale a celor ce muncesc
2 mai	— Ziua tineretului din Republica Socialistă România
5 mai 1818	— S-a născut Karl Marx
8 mai 1921	— Crearea Partidului Comunist Român
9 mai 1877	— Proclamarea independenței de stat a României
9 mai	— 30 de ani de la capitularea Germaniei hitleriste. Ziua victoriei împotriva fascismului
mai	— 40 de ani de la înființarea, din inițiativa P.C.R., a organizației de masă legale — Blocul democratic
14 mai	— 20 de ani de la încheierea, între statele socialiste europene, a Tratatului de la Varșovia de prietenie, colaborare și asistență mutuală
1 iunie	— Ziua internațională pentru apărarea copilului
12 iunie	— 40 de ani de la crearea Frontului Studențesc Democratic
20-25 iunie	— 15 ani de la Congresul al VIII-lea al P.C.R.
19-24 iulie	— 10 ani de la Congresul al IX-lea al P.C.R.
21 august	— 10 ani de la adoptarea Constituției Republicii Socialiste România
23 August 1944	— Eliberarea României de sub dominația fascistă. Sărbătoarea națională a poporului român
5 octombrie	— Ziua recoltei
16-21 octombrie	— 30 de ani de la Conferința Națională a P.C.R.
25 octombrie	— Ziua Forțelor Armate ale Republicii Socialiste România
7 Noiembrie 1917	— Victoria Marii Revoluții Socialiste din Octombrie
9-10 noiembrie	— 35 de ani de la prăbușirea închisorii Doftana
28 noiembrie 1820	— S-a născut Friedrich Engels
1 decembrie 1918	— Unirea Transilvaniei cu România
6 decembrie	— 40 de ani de la încheierea acordului de la Țebea între Blocul democratic, Frontul plugarilor, Madosz și Partidul socialist independent pe o platformă democratică antifascistă
23-28 decembrie	— 20 de ani de la Congresul al VII-lea al P.C.R.
30 decembrie 1947	— Abolirea monarhiei și proclamarea Republicii Populare Române. La 21 august 1965 țara noastră a devenit Republica Socialistă România

ROMÂNIA
pe harta politică a lumii

«Acționînd și în viitor neabătut pentru a asigura înfăptuirea Programului partidului și a Directivelor, vom dezvolta colaborarea cu țările socialiste, cu celelalte țări ale lumii, cu țările în curs de dezvoltare care luptă pentru independență, cu toate statele, contribuind activ la edificarea unei lumi mai drepte și mai bune, a unei lumi a păcii și colaborării internaționale».

NICOLAE CEAUȘESCU

Tovarășul Nicolae Ceaușescu, președintele Republicii Socialiste România, este primit cu îndelungi și puternice aplauze de către participanții la Conferința mondială a populației de la București

Înțelegînd că socialismul numără printre aliații săi Timpul și Adevărul, partidul nostru, în frunte cu tovarășul Nicolae Ceaușescu, secretarul său general, a elaborat politica externă a țării pornind de la realitatea vie a evoluției vieții politice internaționale. Aceasta a permis României socialiste să-și conecteze inițiativele și acțiunile la tendințele cele mai înaintate ale lumii, să-și aducă o contribuție de seamă la mersul înainte al societății contemporane. În deplină concordanță cu noile realități istorice naționale și sociale, activitatea internațională a României a dobîndit contururi și dimensiuni noi, atributele politicii unui stat socialist independent și suveran. Ea exprimă aspirațiile și năzuințele fundamentale ale națiunii române, care se află în deplină armonie cu interesele generale ale progresului și păcii, ale înțelegerii și colaborării strînse între toate statele lumii.

Partidul nostru, pornind de la unul din comandamentele supreme ale vieții contemporane — **dreptul sacru al fiecărui popor de a decide**

Primirea tovarășului Iosip Broz Tito, președintele R.S.F. Iugoslavia, de către tovarășul Nicolae Ceaușescu, președintele Republicii Socialiste România, ocazionată de vizita oficială de prietenie făcută în țara noastră

Secretarul general al Partidului Comunist Român, tovarășul Nicolae Ceaușescu, și tovarășa Elena Ceaușescu, printre oaspeții străini care au participat la manifestările prilejuite de aniversarea a 30 de ani de la eliberarea patriei noastre

în mod suveran de destinele sale —, a avansat viziunea unei lumi în mișcare continuă, în ansamblul de țări suverane și egale în drepturi aflate în interdependență, ale căror interese fundamentale — pacea, securitatea și prosperitatea — coincid. Noile principii ale relațiilor interstatale au devenit unul din stindardele politicii noastre externe, pentru care țara noastră a militat consecvent, ferm, neabătut. Tratatele de prietenie, declarațiile solemne și comunicatele comune semnate cu zeci și zeci de state consacră rolul deosebit pe care îl are România în statornicirea unor raporturi noi, democratice, în viața internațională. Aceasta a determinat ca poporul român să aibă prieteni buni pe toate meridianele globului, datorită gîndirii și acțiunii politice înaintate ale partidului și statului.

Punînd în mod constant la temelia politicii sale externe dezvoltarea prieteniei și colaborării cu țările socialiste frățești, România întreține raporturi active, multilaterale, în continuu progres, cu toate țările socialiste. România extinde și consolidează le-

Președintele Nicolae Ceaușescu împreună cu tovarășa Elena Ceaușescu au primit pe doamna Sirimavo Ratwate Dias Bandaranaike, primul ministru al Republicii Sri Lanka

Un cordial rămas bun de la Ahmed Sekou Touré, pe aeroportul din Conakry, cu prilejul vizitei oficiale întreprinse de tovarășul Nicolae Ceaușescu împreună cu tovarășa Elena Ceaușescu în Republica Guineea

Tovarășa Elena Ceaușescu, împreună cu doamna Gihane El Sadat, soția președintelui Republicii Arabe Egipt, în timpul vizitei la Consiliul Național al Femeilor

găturile sale cu țările care au pășit pe calea dezvoltării politico-sociale de sine stătătoare, cu toate statele lumii, fără deosebire de orînduire socială. Ea sprijină cu toată fermitatea mișcările de eliberare națională, forțele progresiste de pretutindeni.

România sprijină situația calitativ nouă intervenită în lupta pentru lichidarea ultimelor vestigii ale sistemului de dominație colonială, pronunțîndu-se hotărît împotriva oricărei forme de colonialism și neocolonialism, de dominație străină, condamnînd în mod energic regimurile minoritare, anacronice din Africa de Sud și Rhodesia, politica de discriminare rasială și apartheid.

Întreținînd relații diplomatice și raporturi economice cu peste 120 de țări, România socialistă s-a angajat din plin în amplul circuit de valori materiale și spirituale, caracteristice lumii noastre. La temelia acestor raporturi țara noastră așază ferm principiile deplinei egalități în drepturi, respectul independenței și suveranității naționale, neamestecul în treburile interne și avantajul reciproc.

Gîndul și fapta politică ale președintelui Nicolae Ceaușescu stau temelie sigură, dau forță și profil distinct activității internaționale a României socialiste în marea familie a națiunilor lumii.

COMUNISMUL, OPȚIUNEA NOASTRĂ FUNDAMENTALĂ

Congresul al XI-lea al partidului marchează un moment nou pe calea înfăptuirii obiectivului strategic de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism. Programul partidului este programul nostru, al tuturor, prin scopurile umaniste pe care ni le propune și mijloacele realiste prin care sîntem chemați să le atingem.

Conținutul etapei strategice din următorii 20—25 de ani îl formează valorificarea la maximum a avantajelor socialismului, pentru a reduce și lichida într-un timp cît mai scurt decalajele economice și tehnologice ce ne separă de statele mai avansate economic, cu finalitatea precis definită a pregătirii bazelor tehnico-materiale și umane ale înaintării spre comunism. Fizionomia societății pe care o prefigurează programul partidului e conturată în dimensiunile unui umanism nou, care exclude egoismul și inechitatea, în care omul — bărbat sau femeie — se afirmă ca o personalitate multilaterală, ce acționează conștient pentru perfecționarea permanentă a modului său de existență.

Dezbaterea documentelor de partid a generat o puternică efervescență politică și ideologică, a stimulat gîndirea creatoare, a adîncit sentimentul de angajare colectivă și individuală, comunismul fiind opțiunea noastră fundamentală!

RAMURILE DE VÎRF CER ȘI CALIFICARE ÎNALTĂ

JANA DUMITRESCU,
membră a comitetului oamenilor muncii de la Întreprinderea de mecanică fină București

red că fiecare se poate raporta cu experiența sa de muncă și viață la ideile din documentele Congresului al XI-lea al partidului, cred că fiecare reflectează asupra celor realizate, cît și a celor de înfăptuit.

Lucrînd în domeniul mecanicii fine, mă bucur desigur foarte mult că partidul continuă ferm orientarea spre dezvoltarea ramurilor și subramurilor de înaltă tehnicitate, care pot valorifica superior atît materiile prime, cît și munca oamenilor. În actualul cincinal, întreprinderea mea cunoaște creșteri spectaculoase: triplarea producției, înnoirea și modernizarea acesteia în proporție de 70—75 la sută, dublarea numărului de muncitori. Au fost asimilate și se fabrică în serie, pentru nevoile interne și export, foarte multe aparate de măsură și control pe care, pînă mai ieri, țara le cumpăra din străinătate.

Sporirea gradului de complexitate tehnică a mărit exigențele față de calificarea noastră. A trebuit tot timpul să învățăm cîte ceva, uneori chiar să ne recalificăm. Eu, de pildă, din lăcătuș montator, am devenit etalonistă, adică reglor de aparate după modele. Mă ocup acum de formarea a peste 50 de tinere în această meserie. Multă vreme a existat părerea că mecanică fină nu se poate face cu femei. Neîncrederea se manifesta cînd deschis, cînd mai voalat. Îmi amintesc că pentru producția de manometre s-au ales numai bărbați. S-a văzut însă că nu dau randament, deoarece era o muncă foarte migăloasă, și atunci au fost atrase femeile. Astăzi se pune problema ca ponderea femeilor în întreprindere să ajungă la 50 la sută.

Participarea noastră la conducerea întreprinderii își are și ea o istorie. Abia din 1973 au fost alese două femei în comitetul oamenilor muncii. Contribuția mea în acest for de conducere colectivă, desigur, ar fi putut fi mai mare. A existat însă un soi de stînjeneală, m-am ferit să nu ridic probleme minore, am vrut întîi să cunosc anumite lucruri și apoi să-mi spun părerea. De un mare ajutor mi-a fost participarea la cursurile organizate de sectorul de partid cu membrii comitetelor oamenilor muncii. Calitatea informării la acest nivel mi-a lărgit orizontul politico-ideologic, m-a făcut să înțeleg altfel unele lucruri, natura dificultăților pe care le mai întîmpinăm, m-a apropiat și afectiv de problemele de conducere. Sentimentul de proprietar și cel de producător au devenit acum la fel de puternice, s-au contopit într-un tot, care obligă!

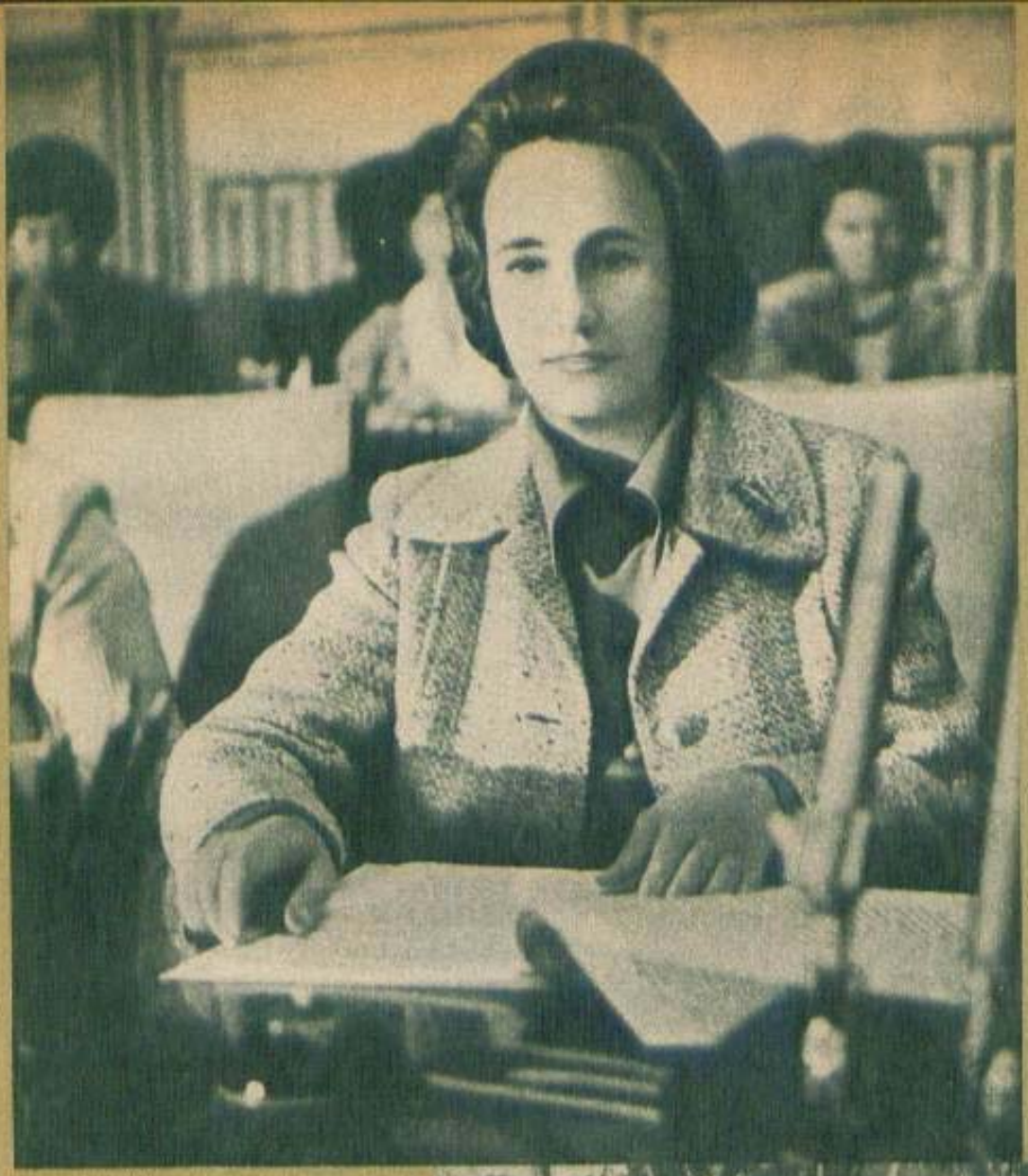
VIITORUL MUNCII ȘI VIEȚII LA ȚARĂ

ECATERINA VASILE,
președinta C.A.P. Mihăilești, județul Ilfov

gricultură s-a făcut și se va face în toate timpurile, căci ea asigură hrană și materii prime. Preocuparea partidului nostru este însă cum să scoatem din același pămînt roade mai multe, cu un consum de energie umană mai mic; cum să apropiem, ca productivitate.munca țăranului de cea a muncitorului, cum să ștergem diferențele mari dintre sat și oraș, ca mod de trai.

Politica agrară a partidului urmărește intensificarea procesului de transformare a producției agricole într-o variantă a muncii industriale. Intensificare, pentru că elemente de muncă industrială există deja. De pildă, în cooperativa noastră, 100 ha de porumb (din cele 860 ha cultivate cu această plantă) au fost total erbicizate și lucrate mecanizat, de la însămînțare pînă la recoltare, obținîndu-se o producție de peste 4 000 kg boabe la hectar. De asemenea, suprafețele cultivate cu grîu și floarea-soarelui sînt în proporție de circa 90 la sută lucrate mecanizat.

Modernizarea agriculturii înseamnă, pe plan social, reducerea pînă la 10—15 la sută (în 1990) a oamenilor ocupați în acest sector, creșterea nivelului lor de calificare, cultură, urbanitate. Cred că mașinile anilor 1980—1990 pentru



Mișcarea de femei din țara noastră se bucură de înalta îndrumare a tovarășei acad. dr. ing. Elena Ceaușescu, membru al Comitetului Executiv al C.C. al P.C.R., director general al Institutului central de cercetări chimice, de preocuparea sa pentru îmbunătățirea continuă a condiției femeii în România

Un moment de neuitat pentru această pionieră: întîlnirea cu tovarășa Elena Ceaușescu

agricultură trebuie gîndite de pe acum în perspectiva de a putea fi minuite atît de bărbaţi, cît şi de femei, pentru a se putea păstra un echilibru între vîrste şi sexe al celor ce rămîn la ţară. Avem nevoie de maşini de mare randament (care printr-o singură trecere să execute toate lucrările), dar uşor de condus. Mecanizarea a devenit de pe acum o problemă presantă la Mihăileşti, deoarece 54 la sută dintre locuitorii comunei lucrează fie în industrie, fie în agricultura de stat, iar în viitorul apropiat, această pondere va urca şi mai sus. Avem o ţesătorie de mătase, care în cincinalul următor îşi va dubla capacitatea, avem două I.A.S.-uri, unul cu producţie complexă — uzină de lapte îi zicem noi — şi altul profilat pe producţia de ouă şi carne de pasăre. Conlucrarea cu I.A.S.-urile este pentru cooperativa noastră un mod foarte economic şi eficient de a fertiliza pămîntul şi de a creşte vite. Unitatea e dezvoltată, dar avem ambiţia s-o facem şi mai puternică, prin organizarea superioară a producţiei şi a muncii.

Perspectiva pe care o deschide Programul partidului, în ce priveşte ridicarea nivelului de civilizaţie în mediul rural, ne dă aripi în munca noastră. Ştim că pe agenda de lucru a primăriei din Mihăileşti se află introducerea, în viitorii ani, a apei potabile în locuinţe, canalizarea, construirea unei brutării, a unui complex comercial modern, extinderea numărului de locuri în creşe şi grădiniţe, construirea unor blocuri pentru specialişti (unul, din fondurile C.A.P.-ului nostru). O problemă care ar trebui să-şi găsească rezolvarea în viitorii ani este, după părerea mea, modernizarea sistemului de încălzire a locuinţelor la sate, ceea ce ar contribui la creşterea gradului lor de confort şi la uşurarea muncii femeilor.

ETICA RELAȚIILOR DE FAMILIE

MARIA BOBU,
membră în Biroul Consiliului Național al Femeilor

Înălțarea societății socialiste multilateral dezvoltate și trecerea la construirea comunismului în România, așa cum rezultă din Carta ideologică a partidului, impune, pe lîngă imprimarea unui curs tot mai dinamic dezvoltării economico-sociale, perfecționarea continuă a raporturilor dintre oameni, transformarea gîndirii și a modului de viață al cetățenilor în spiritul ideologiei, eticii și echității socialiste.

În cadrul acestei preocupări, un loc de seamă îl ocupă perfecționarea raporturilor de familie, întărirea rolului familiei, ca nucleu de bază al societății. Statul se preocupă să asigure condiții tot mai bune de viață prin îmbunătățirea condițiilor de locuit, acordarea de ajutoare mamelor cu mulți copii și de alocații pentru copii, înființarea de noi creșe, grădinițe, cămine, într-un cuvînt, un complex de măsuri de ordin economico-social și sanitar care să contribuie la întărirea familiei, la stimularea natalității, reducerea mortalității și creșterea duratei vieții oamenilor.

În împrejurările cînd societatea manifestă o înaltă grijă și responsabilitate față de familie, cînd statul socialist sprijină în mod efectiv familia, se cere ca funcția educativă a acesteia să capete noi valențe în formarea personalității multilateral dezvoltate a omului, constructor al noii societăți. Pentru aceasta se impune ca familia să manifeste o puternică influență pozitivă asupra copiilor și tinerilor. În familie, copiii învață regulile de convietuire socială, învață să-i respecte pe cei din jur, învață să fie cinstiți și drepți. Familia insuflă, prin propriul ei exemplu, dragostea de muncă, respectul muncii și al celor ce muncesc. Ideile și principiile eticii și echității sociale apar în universul spiritual al tinerilor încă din primii ani ai vieții, prin ceea ce le-a oferit familia lor, prin spiritul care a generat și animat viața, activitatea, ideile părinților.

Importantele atribuții ale familiei socialiste pe planul rolului ei educativ atestă necesitatea obiectivă a urmăririi de către societate a modului în care familia își realizează funcțiile ei educative, formative, pedagogice și totodată impune găsirea formelor și mijloacelor celor mai adecvate pentru consolidarea familiei. Pentru a elimina din conștiința bărbatului de mîine ideile anacronice, diferitele prejudecăți, din care unele au dobîndit forța tradiției, cred că ar fi necesare unele măsuri mai eficiente în vederea realizării unei educații școlare identice pentru fete și băieți, a cărei finalitate să fie însușirea unor deprinderi practice, spre a se obișnui cu viitoarele obligații în familie. Cred că numai în felul acesta se poate tinde spre o reașezare a raporturilor milenare dintre bărbat și femeie, ținînd seama de schimbările radicale pe care le antrenează promovarea socială a femeii și realizarea deplinei egalități între sexe.

PRIN OM ȘI PENTRU OM

ELENA GEORGESCU,
secretar al Comitetului județean de partid Brașov

Programul partidului, retrospectivă și prospectivă științifică, este străbătut, de la prima pînă la ultima idee, de un profund umanism. Tot ce spune, evidențiază omul, grija pentru ca el să se poată afirma plenar și multilateral, să participe conștient la croirea destinului său, condiționat istoric de cel al întregii țări. Ideile Programului pot mișca pe orice om, mișcîndu-l să-l anime, animîndu-l să-l oblige să se realizeze cu maximum de randament.

În măsura în care toți oamenii devin conștienți de drepturile și îndatoririle lor sociale, crește gradul de participare directă a maselor la elaborarea deciziilor, se adîncește democrația socialistă. Cred că în acest context se situează și referirile la rolul femeilor. Calitățile umane și profesionale ale femeii, recunoscute și apreciate,

tați mai stau. Cînd vine Mihai, totul se schimbă. Încep năzbîtiile. E operator chimist, iar acum, în armată, a învățat șoferia. Da, asta face acolo, conduce un camion.

Pentru fiecare găsește cîte o vorbă mucalită, care-l caracterizează, care-l distinge între ceilalți: Aurelia — țesătoare de covoare și dactilografă — tocmai s-a măritat, deși e așa, mărunțică și iute ca spirtul. Ilie — omonimul de 17 ani —, rotunjor la față și voinic, învață strungăria la Colibași, iar Gheorghe o să se facă mecanic de Diesel. Doar la cei mici nu le caută nod în papură. Florica va deveni, bineînțeles, balerină; dacă nu cred, n-am decît să privesc poza, cu toate că, de fapt, se va face bobinatoare. Cît despre Nicolae, Elena și Emanoil, aștia abia au șters cașul de la gură, deocamdată să învețe bine, și-om mai vedea.

— Peste Mănole nu trec eu așa, căci, la priviți-l, el e „Romeo" al nostru. Țeapăn și galant, ca un cavaler. Iar Medi, cea blondă, uite, nu e „Julieta"? Numai că-i bate pe cei patru mai mari ca ea de-i zvîntă. Nu-i ies din cuvînt.

— Ultima?

— Chivuța. Stă numai aici, cu mine, în provincie. Ceilalți mai mult la oraș, cu mumă-sa. Face pe gospodina, ce dacă are numai cinci ani. Seara, n-o dezlipești de la televizor.

Fiecare copil este sălăuit în viață drept, cinstit, demn, este învățat să muncească, să nu se mintă nici pe el, să nu-i ducă în eroare nici pe ceilalți. Bunăstarea, tihna sufletească, siguranța vin din muncă. De aceea, copiii lui Ilie Tărășilă știu cîte două sau chiar trei meserii. Tat-su îi tot dăscălește, să fie așa și pe dincolo, „căci voi sînteți obrazul meu, mă, prin lume și chiar după ce n-oi mai fi".

Durarea unei vieți (a nu se confunda cu apariția întîmplătoare a unui copil plăsmuit de actul irresponsabil a două persoane de sex opus) rămîne cea mai formidabilă ctitorie. Pentru că ea presupune, alături de dragoste, răspundere, presupune conștiința unei îndatoriri strămoșești față de urmași, față de neam. Durarea unei vieți implică, automat, asumarea unui angajament solemn față de țară; omul pe care i-l dărui trebuie s-o servească așa cum au servit-o cei mai buni fii care au vremuit pe acest pămînt, să reprezinte el însuși țara, în viziunea idealurilor timpului său. Este acesta un lucru ușor de realizat? Se înțelege că nu. De aceea, îmi place nespus poezia lui Marin Sorescu în care — asemănînd aducerea pe lume a unui copil cu o ctitorie voievodală — zice: „Noi, Ion și Ioana, / Am zidit cu propriile noastre puteri / Acest sfînt copil..."

Ilie și Elisabeta Tărășilă au ctitorit nu una, ci treisprezece vieți. Și toate au și răspîndesc în jur lumină.

VASILE TINCU

Petre și... pasiunea de aviator

o fac apta să se integreze perfect procesului de conducere. Actualul ei handicap — suprasolicitarea cotidiană — va putea fi depăşit cu atît mai repede cu cît şi ea va acţiona, dinăuntru, pentru preluarea treptată de către societate a unei game largi de atribuţii care să-i uşureze munca casnică. Programul indică clar direcţiile în care trebuie acţionat cu mai multă perseverenţă pentru ca femeia căsătorită, cu copii, să aibă şanse egale de a se perfecţiona profesional, în cadrul educaţiei permanente, de a-şi lărgi necontenit orizontul, de a lua parte la întreaga viaţă obştească, cu alte cuvinte de a se forma multilateral. Sînt convinsă că o prezenţă mai activă a comitetelor şi comisiilor femeilor la activitatea organismelor de stat şi obşteşti este binevenită şi necesară pentru a impulsiona soluţionarea problemelor de muncă şi de viaţă ale femeilor. Partidul ne cheamă să ne făurim conştient viaţa pe care o dorim, să ne influenţăm singure soarta.

Antrenarea femeilor la conducere presupune învingerea unor inerţii în gîndire şi rutine în practică, acceptarea unor comportamente specifice. Femeia cu responsabilităţi sociale poate fi — şi trebuie să fie — energică, perseverentă, dar asta nu-i anihilează sensibilitatea; ea rămîne femeie, ca mod de a simţi şi de a se exprima în relaţiile cu oamenii şi nu cred că e necesar să se schimbe. După părerea mea, este foarte important să dezvoltăm încrederea femeilor în forţele lor, prin exemple concrete, care să dovedească eficacitatea participării lor la elaborarea şi înfăptuirea deciziilor privind viaţa colectivităţii. Sînt pentru o propagandă concretă, prin modele umane convingătoare şi mi-am propus să lucrez în acest sens cu comitetele şi comisiile femeilor. Formarea unui om nou este un obiectiv strategic tot atît de important ca şi crearea condiţiilor tehnico-materiale ce vor permite trecerea la stadiul superior de civilizaţie pe care îl reprezintă comunismul. Programul partidului acordă toată importanţa ridicării nivelului general al cunoaşterii, educaţiei socialiste a maselor, pentru a trăi şi munci în spiritul normelor de viaţă comuniste, bazate pe egalitatea în faţa legilor şi pe egalitatea şanselor în dezvoltarea aptitudinilor individuale, ceea ce reprezintă baza obiectivă a participării tuturor la conducerea societăţii.

GRIJA PENTRU UŞURAREA MUNCII CASNICE

CONSTANTINA ARSENE,
secretar general al Ministerului Comerţului Interior

Pentru a crea condiţii tuturor femeilor din ţara noastră ca să-şi îmbine armonios rolul ce le revine ca mame şi soţii cu acela de participante active la eforturile întregului popor, pentru progresul rapid şi necontenit al patriei noastre, Programul partidului pune sarcini importante în faţa comerţului, care va desface în cincinalul următor cu 40—45 la sută mai multe mărfuri decît în 1975. O atenţie deosebită se va acorda aprovizionării cu produse care ajută la o pregătire rapidă a meniurilor, cu produse pentru copii şi dietetice, produse congelate şi refrigerate, semipreparate de patiserie şi cofetărie, un mare accent punîndu-se pe calitate şi modul de prezentare, pentru realizarea unei alimentaţii în concordanţă cu recomandările ştiinţei. Se vor pune la dispoziţia cumpărătorilor un volum sporit şi o gamă variată de articole pentru uz gospodăresc, realizate din diferite materii prime sintetice şi în amestec cu fibre naturale, tratate pentru nesifonalizare, termofixare, permanentpres, articole care se întreţin sau se spală mai uşor şi nu trebuie călcate. Unităţile comerciale vor pune în desfacere maşini, aparate şi dispozitive noi destinate să uşureze munca femeii în gospodărie şi să contribuie la sporirea confortului casnic.

Dată fiind varietatea mare de nevoi, stabilite în mod raţional, Programul partidului subliniază necesitatea continuă de diversificare, de asimilare rapidă, de îmbunătăţire a parametrilor tehnici, de împiedicare a risipei de materii prime.

În vederea scurtării timpului afectat cumpărăturilor, facilitării cunoaşterii şi alegerii mărfurilor, în cadrul acţiunilor de perfecţionare a întregii activităţi de servire a populaţiei, dezvoltarea şi diversificarea reţelei comerciale sînt orientate astfel încît să se asigure o sporire substanţială a formelor moderne de aprovizionare şi comerţ, a serviciilor comerciale către populaţie.

Pentru ca aceste măsuri să fie viabile avem răspunderea unei permanente şi susţinute colaborări a comerţului cu producătorii, realizării unei temeinice cunoaşteri a nevoilor de consum, exercitării unei influenţe active asupra producţiei şi stimulării interesului cumpărătorilor pentru bunurile de consum fabricate de industria noastră.

TEMEIUL REAL AL EGALITĂȚII

VILMA BERECZKI,
președinta Comitetului județean al femeilor Covasna

Planul de dezvoltare economico-socială a județului nostru în cincinalul următor reflectă strălucitor politica partidului de amplasare armonioasă a forțelor de producție pe întreg teritoriul țării, pentru lichidarea decalajelor între diferitele zone sau județe și ridicarea gradului de civilizație al tuturor oamenilor muncii. Dezvoltarea economică este temelia pe care se sprijină egalitatea dintre toți cetățenii patriei, indiferent ce limbă vorbesc, indiferent cărei naționalități aparțin.

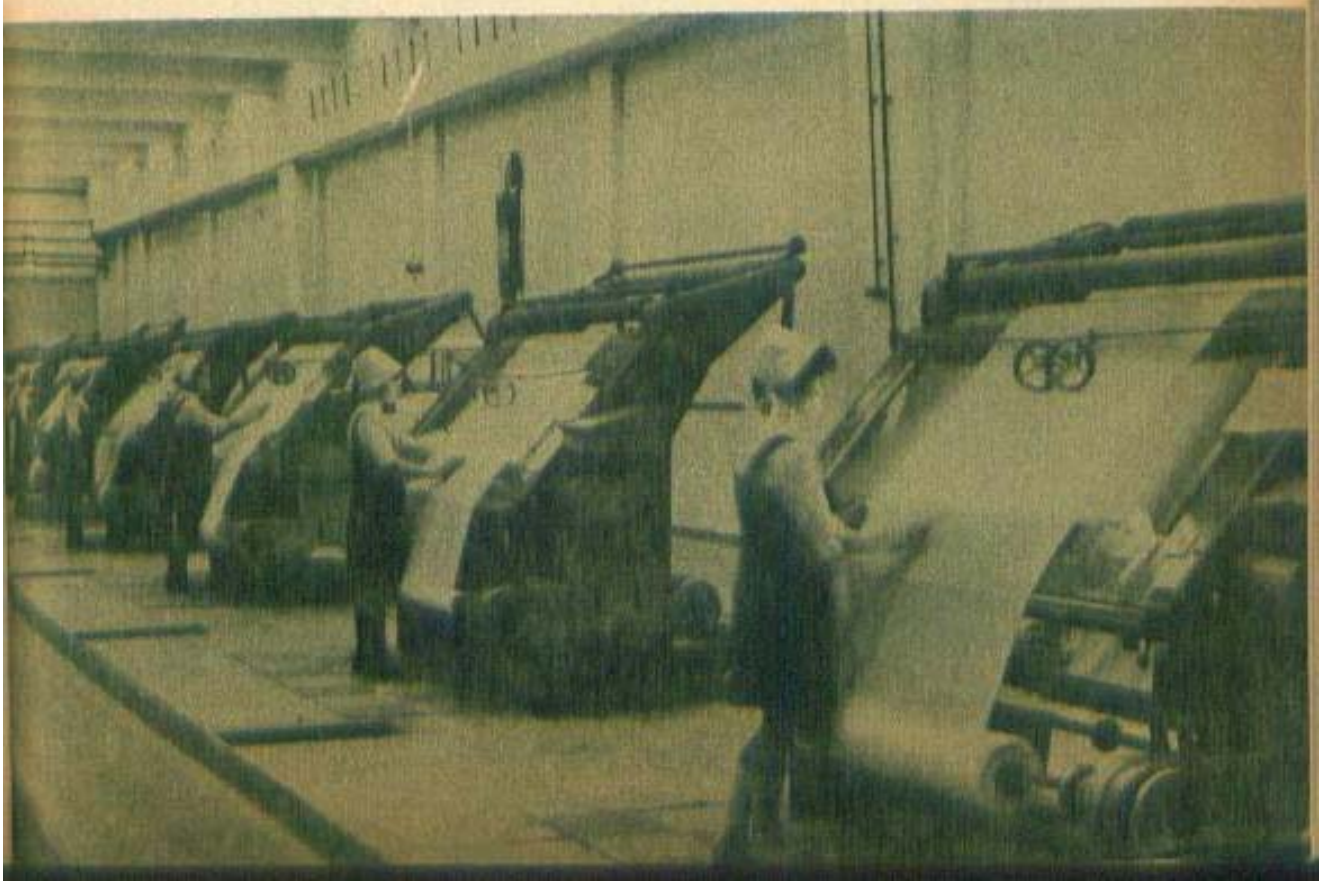
La începutul fiecărei etape care a marcat înnoirile de pe meleagurile Covasnei, ne-am bucurat de prezența secretarului general al partidului, tovarășul Nicolae Ceaușescu, care a dat prețioase indicații, la fața locului, asupra modului cum să folosim mai bine resursele materiale și umane de care dispunem, pentru a grăbi mersul nostru înainte.

În cincinalul actual s-au pus în funcțiune 10 întreprinderi noi și s-au modernizat unele mai vechi. Au apărut primii soli ai industriei constructoare de mașini: Întreprinderea de aparataj electric auto din Sf. Gheorghe și Întreprinderea de șuruburi din Tg. Secuiesc. Lor li se vor adăuga în următorul cincinal alte unități cu profil electrotehnic și de mecanică. Din cele 14 obiective industriale prevăzute, 8 sînt ale industriei constructoare de mașini — ceea ce pe plan uman și social se va exprima printr-un grad înalt de calificare, o productivitate superioară a muncii, un nivel mediu de retribuție ridicat. La fundamentarea deciziilor s-a avut în vedere, pe lîngă criterii economice de eficiență, și necesitatea creșterii gradului de ocupare a femeilor. Din calculele de prognoză reiese că pot fi atrase în producție, pînă în 1980, peste 30 000 de persoane, din care 54 la sută femei, majoritatea provenind din mediul rural și dintre casnice.

Planul cincinal pe 1976—1980 are în vedere dezvoltarea tuturor orașelor județului — Sf. Gheorghe, Tg. Secuiesc, Covasna, Întorsura Buzăului, Baraolt — și perspectiva de urbanizare a unor localități rurale ca Brețcu și Ozun. Se vor construi 12 420 de apartamente, 1 920 de locuri în grădinițe, 1 300 de locuri în creșe, 600 în internate și 1 600 în complexe sanatoriale.

Ritmul de creștere economică va fi de 26,5 la sută, superior mediei pe țară cu 9—10 la sută, tocmai pentru a se lichida mai repede decalajele moștenite. Cele 10 miliarde de lei, cît va însuma valoarea producției realizate în 1980, nu reprezintă o cifră în sine, ci exprimă o cotitură calitativă, un adevărat salt spre civilizația materială și spirituală de tip socialist. O asemenea perspectivă, un scop atît de precis, ne antrenează toate resursele creative, ne apropie și ne unește pe toți în jurul partidului iubit, strategul făuririi celei mai drepte orînduiri sociale.

Grupaj realizat
de ELISABETA MORARU



Figuri de înaintașe în lupta pentru libertate și dreptate socială

Din milenara carte a istoriei patriei noastre, din filele scrise, cu bucurie sau durere, la biruință sau la restriște, de neamul românesc, se desprind, din izvoarele cele mai îndepărtate de adevăr, mit și poezie, figuri de femei care, împlinindu-și destinul, au trecut în veșnicie întru prețuirea urmașilor lor.

Mame și soții de păstori, fiice de răzeși și moșneni, de meșteri făurari, de călăți domnitori, deveniți legendari prin lupta lor, de un înălțător eroism, împotriva dominației străine, aceste femei întregesc etic și afectiv viziunea românească despre lume prin frumusețea morală sau prin jertfele lor, prin curajul de care au dat dovadă în împlinirea năzuințelor de libertate și dreptate socială a întregului popor.

Statuie din timpul Daciei romane (Muzeul Brukenthal din Sibiu)

De la Dochia, cea trecută în nemurire de poveste drept fiică a lui Decebal, ajungem la soția lui Basarab cel Mare, Marghita, cu care începe pomelnicul de la Cîmpulung al primelor doamne muntene.

Despre soția lui Bogdan, întemeietorul Moldovei, ne-au rămas date puține, dar la moartea lui și a fiului său Latco, Mușata, probabil fiica lui Bogdan, va da numele ei dinastiei Mușatinilor, din care peste 250 de ani țara va avea domnitori de strălucită faimă istorică. Petru, Roman și Ștefan, Alexandru cel Bun, Ștefan cel Mare, Petru Rareș au fost fii, nepoții și strănepoții Mușatei.

Mara, soția lui Mircea cel Bătrîn, Maria-Despina, a lui Radu cel Frumos, devenită, prin căsătoria fiicei sale, Maria Voichița, soacra marelui Ștefan al Moldovei, Despina, soția lui Neagoe Basarab, care și-a legat numele de ctitoria uneia dintre cele mai de preț podoabe ale artei românești — Mănăstirea Curtea de Argeș, Stanca, soția lui Mihai Viteazul, au dăinuit peste vremuri prin prezența lor alături de marii domnitori. Dar nu numai atît. Asemenea femei au născut și au crescut oameni, au învățat pe copii ce înseamnă jertfa pentru apărarea pămîntului strămoșesc sau le-au transmis imaginea frumuseții în tiparele clasice ale inegalabilei noastre arte populare.

Poezia lui Dimitrie Bolintineanu «Mama lui Ștefan cel Mare» a popularizat figura energică a doamnei Oltea, pe care o imortalizează cuvintele lui Neculce: «Ștefan Vodă cel Bun, bătîndu-l turcii la Războieni, a mers să intre în Cetatea Neamțului și, fiind mamă-sa în Cetate, nu l-a lăsat să intre și i-a zis că pasărea în cuibul ei piere, ce să se ducă în sus, să strîngă oaste, că izbînda va fi a lui». Cu toată patina vremii în care a trăit Bolintineanu, versul «Du-te la oștire pentru țară mori» sintetizează însuși modul de a gîndi al acestei femei legendare, care, în pofida sentimentelor ei de mamă, impune strașnicului domn să continue lupta pentru salvarea țării de cotropitorii străini. Alături de ea, sau în urma ei, Maria lui Ștefan cel Mare, Elena lui Petru Rareș, Casandra Cantemir, Bălașa Brîncoveanu au contribuit discret, dar cu autoritate, la păstrarea valorilor eterne ale neamului nostru.

În condiții istorice noi, se desprind figurile înaintașelor din frămîntatul secol al XIX-lea, în anii de cotitură ai luptei pentru libertate și

dreptate socială, pentru scuturarea jugului dominației străine și afirmarea drepturilor naționale ale poporului român.

Iat-o pe Sofia Coce — colaboratoarea prețioasă a lui Mihail Kogălniceanu—care, cu condeiul ei inspirat, cheamă la luptă pentru înfăptuirea idealurilor revoluției burghezo-democratice. Iat-o pe Ecaterina Varga — doamna munților —, minte luminată, care a condus lupta țăranilor români și maghiari împotriva asupririi habsburgice. Iat-o pe înflăcărata pașoptistă Ana Ipătescu, care, în fruntea populației bucureștene, reușește, la 19 iunie 1848, să elibereze guvernul revoluționar arestat de reacțiune.

S-a scris, poate, prea puțin despre Elena Rosetti, devenită Cuza prin căsătoria ei cu Alexandru Ion — primul domn al statului național înfăptuit în 1859, prin unirea Munteniei cu Moldova. Alături de elementele înaintate ale vremii, Elena Cuza, cu discreția și modestia care au caracterizat-o, a participat la toate evenimentele importante de la mijlocul veacului trecut, închinîndu-și ultimii ani ai vieții unei neobosite activități de binefaceri sociale.

Războiul de independență din 1877 a prilejuit o puternică manifestare a conștiinței unității naționale, a solidarității și a aspirațiilor întregii populații românești. Cu acest prilej, femeile au răspuns cu abnegație apelurilor făcute de cei mai reprezentativi oameni de cultură ai vremii pentru sprijinirea nevoilor armatei. Ziarul «Românul» sublinia cu căldură că: «Pe cînd fiii țării își făceau cu demnitate datoria în lupta eroică pentru onoarea națiunii, fiicele întregii națiuni, demne urmașe ale străbunilor lor, alergau să aducă obolul lor pe altarul patriei, dînd sprijinul lor cauzei naționale».

În Transilvania, înrobită atunci imperiului austro-ungar, primul comitet alcătuit în scopul adunării fondurilor pentru ostașii români răniți a fost cel al femeilor din Sibiu, care a luat ființă la 5 mai 1877. Cu acest prilej, Gheorghe Barițiu a scris în «Gazeta Transilvaniei» cunoscuta sa «Epistolă respectuoasă către femeile noastre», în care își exprimă credința că exemplul de la Sibiu va fi urmat în toate orașele și satele Ardealului.

Alexandru cel Bun și soția sa Ana (frescă din pridvorul mănăstirii Sucevița, finele secolului al XVI-lea)

Odată cu apariția proletariatului, a intensificării organizării lui de clasă și a pătrunderii ideilor socialismului în România a fost promovată și ideea antrenării femeilor în lupta pentru înfăptuirea idealurilor de libertate socială și a unei reale independențe naționale.

În ultimele decenii ale secolului al XIX-lea, între elementele înaintate care au militat pentru emanciparea femeilor a fost și Sofia Nădejde. Eliberîndu-se de sub influența anumitor concepții burgheze, Sofia Nădejde a dus o activitate multiplă, susținînd identitatea de interese ale muncitorilor și muncitoarelor, necesitatea luptei lor comune împotriva exploatării și asupririi.

Antrenarea la luptă și organizarea femeilor muncitoare au intrat într-o etapă

superioară odată cu făurirea Partidului Comunist Român în 1921.

În documentele sale programatice s-au prevăzut înființarea de cercuri feminine în cadrul secțiunilor partidului și constituirea acestora în uniuni.

Pe baza hotărîrilor Congresului al II-lea al P.C.R. — la nivelul Comitetului Central — s-a format Comisia de propagandă pentru femei, care le-a atras pe acestea la o participare mai intensă în mișcarea muncitorească. Sînt cunoscute numeroase activități culturale, întruniri și acțiuni greviste la care au participat diferite categorii de femei muncitoare, acestea, indiferent de apartenența lor politică, dînd dovadă de mult spirit combativ.

Evocînd militanți de frunte ai mișcării revoluționare din România, ai Partidului Comunist Român, pînă la înfăptuirea insurecției naționale armate, antifasciste și antiimperialiste, ni se întipăresc în minte figurile luptătoarelor comuniste, a căror viață reprezintă un simbol pentru cei cărora le este scump sentimentul de dreptate socială și progres. Donca Simo, Tereza Ocskó, Elena Filipovici, Lili Paneth, Olga Bancic și altele sînt exemple de abnegație și sacrificiu pentru cauza clasei muncitoare, pentru o Românie liberă și independentă.

Jertfa lor supremă, alături de a altor comuniști, se încrustează în rîndul faptelor dimensional prefigurate ale generațiilor trecutului. Ele vin să împletească istoria de ieri cu cea de astăzi, însuflețindu-ne în lupta pentru ridicarea patriei pe cele mai înalte culmi, spre care ne călăuzește cu înțelepciune Partidul Comunist Român.

VENERA TEODORESCU,
cercetător științific principal la Institutul de istorie «N. Iorga»

România revoluționară (pictură alegorică de Constantin Daniel Rosenthal)

1975 - ANUL INTERNAȚIONAL AL FEMEII - 1975

EMANCIPAREA - O REALITATE ISTORICĂ

anchetă internațională

În zilele Conferinței mondiale a populației de la București, Almanahul «Femeia» a organizat, printre participantele la acest eveniment de răsunet internațional, o anchetă la care au binevoit să răspundă o seamă de personalități feminine din diferite țări. Întrebările redacției s-au axat asupra actualității problematicii feminine din diferite țări, în contextul apropiatului An internațional al femeii:

— Care sînt, după părerea dumneavoastră, obiectivele și prioritățile ce

Grija pentru dezvoltarea fizică și spirituală a copiilor nu este numai o îndatorire a familiei. Astfel, numeroase femei sovietice se dedică cu pasiune activității de educatoare sau medici

EGALITATE, DEZVOLTARE, PACE

de HELVI SIPILĂ,
asistent al secretarului general al O.N.U. pentru problemele sociale și umanitare, secretar general al Anului internațional al femeii

Anul internațional al femeii — 1975 — propunere prezentată de România în cadrul celei de-a 25-a sesiuni a Comisiei O.N.U. pentru condiția femeii, la care s-au raliat Finlanda și alte țări — și care urmează Anului drepturilor omului, Anului mondial al populației, va focaliza atenția pe plan mondial asupra condiției femeii. Dealtfel, se observă o mare schimbare în poziția femeii într-o seamă de țări. Doar un exemplu: cîte femei au participat la Conferința mondială a populației de la București față de adunările de la Stockholm și Teheran. Chiar în prima zi a Conferinței am remarcat 12 femei conducătoare de delegații, lucru necunoscut înainte, și sînt convinsă că au fost chiar mai multe. Acum se întîlnesc femei în delegații la Adunarea Generală a O.N.U., la sesiuni ECOSOC și chiar în comisiile economice regionale. Sper că este un început care va continua — integrarea femeilor în toate domeniile de activitate și la toate nivelurile.

Cred că Anul internațional

trebuie avute în vedere pentru a asigura progresul condiției femeii, pentru a se realiza concordanța între recunoașterea drepturilor femeii și aprecierea valorii, capacității ei.

— Ce problematică apreciați că ar trebui evidențiată în cadrul Anului internațional al femeii și ce manifestări s-ar putea organiza în vederea acestui eveniment de răsunet.

va deveni în adevăr un an în care bărbații și femeile vor evalua stadiul actual al condiției femeii în propria țară, vor decela, acolo unde este cazul, obstacolele care au împiedicat femeile să contribuie într-o mai mare măsură la treburile comunitare și vor adopta decizii care să le dea posibilitatea să participe mai eficient în diferite sectoare, chiar și în problemele păcii și ale cooperării internaționale. Anul internațional al femeii va trebui să determine schimbarea atitudinii atît a femeilor, cît și a bărbaților, pentru a le face să înțeleagă că nu sînt cetățene de «categoria a doua», pentru că, în fond, ele reprezintă 51 la sută din populație; bărbații ar trebui să vadă în femei colaboratoare cu care pot contribui, deopotrivă, la rezolvarea tuturor treburilor de stat sau ale comunității internaționale. Compararea normelor internaționale — declarații, convenții etc., referitoare la femei — cu practica și legislația ar putea duce la constatarea și identificarea obstacolelor — în țările unde există — pentru care femeile nu au devenit ceea ce ar fi trebuit. Apoi, s-ar putea stabili obiective și priorități, și propune guvernelor respective programe de acțiune pe termen scurt și pe termen lung.

De fapt, pregătirile pentru Anul internațional al femeii au și început. Au avut loc pînă acum două seminarii regionale privind dezvoltarea și integrarea femeii, cu referiri la populație, organizate de Comisia politică și socială a O.N.U. pentru Asia și Pacific, la Bangkok, și de Comisia politică și socială a O.N.U. pentru Africa, la Addis Abeba. Consider că planurile naționale și regionale sînt cele mai practice; chiar existînd norme internaționale, lucrurile nu se pot schimba în țările respective dacă nu se iau măsurile necesare pentru aplicare.

Vor mai avea loc alte trei seminarii regionale ale O.N.U.: în America Latină (Argentina), Orientul Apropiat (Liban) și Europa. Conferința mondială a femeilor, ce se va ține în Columbia, reprezintă un eveniment important, unde se va putea dezbate cum au beneficiat femeile de prevederi în ce privește progresul condiției lor și modul în care au fost incluse în practica programelor de dezvoltare. Organizațiile neguvernamentale vor putea contribui mult la studierea acestor probleme. Vor fi organizate, de asemenea, reuniuni internaționale ale organizațiilor de femei și tineret. Anul solidarității femeilor pentru îmbunătățirea condiției lor, ca și programele privind ameliorarea condiției femeii nu sînt împotriva bărbaților, în fapt profită și bărbații, copiii, familia. Solidaritatea femeilor pentru îmbunătățirea calității vieții trebuie făcută împreună cu bărbații, nu femeile separat, între ele.

Anul internațional al femeii nu este sfîrșitul unui efort, ci doar începutul.

O femeie cu o garoafă în mînă reprezintă astăzi simbolul hotărîrii cu care femeile portugheze, alături de întreg poporul, au luptat pentru răsturnarea regimului fascist al lui Caetano și continuă lupta pentru democratizarea întregii vieți a țării

O parașutistă nu mai pare un lucru ieșit din comun în Republica Populară Chineză, unde femeile au create toate posibilitățile de a accede în cele mai diferite sectoare ale activității materiale și spirituale.

ÎN SPIRITUL SOLIDARITĂȚII

de **EUGENIA ANDREI,**
membră în Biroul Consiliului Național al Femeilor

În cele trei decenii care au trecut de la eliberarea țării de sub dominația fascistă, în România au avut loc transformări fundamentale pe planul condiției sociale a femeii. Afirmarea sa profesională și moral-politică, contribuția sa la viața socială reprezintă o necesitate obiectivă, determinată atît de cerințele mobilizării tuturor forțelor creatoare ale națiunii la procesul de edificare a socialismului, cît și de principiul deplinei egalități a femeii, consfințit juridic și realizat în fapt.

Pentru femeile din țara noastră, anul 1975 va marca o participare tot mai activă la întreaga viață economică, politică și social-culturală a țării în scopul sporirii contribuției la înfăptuirea Programului elaborat de cel de-al XI-lea Congres al P.C.R. privind făurirea societății socialiste multilateral dezvoltate, la traducerea în viață a tuturor hotărîrilor istoricului Congres, angajarea lor deplină și responsabilă la eforturile constructive ale întregului popor.

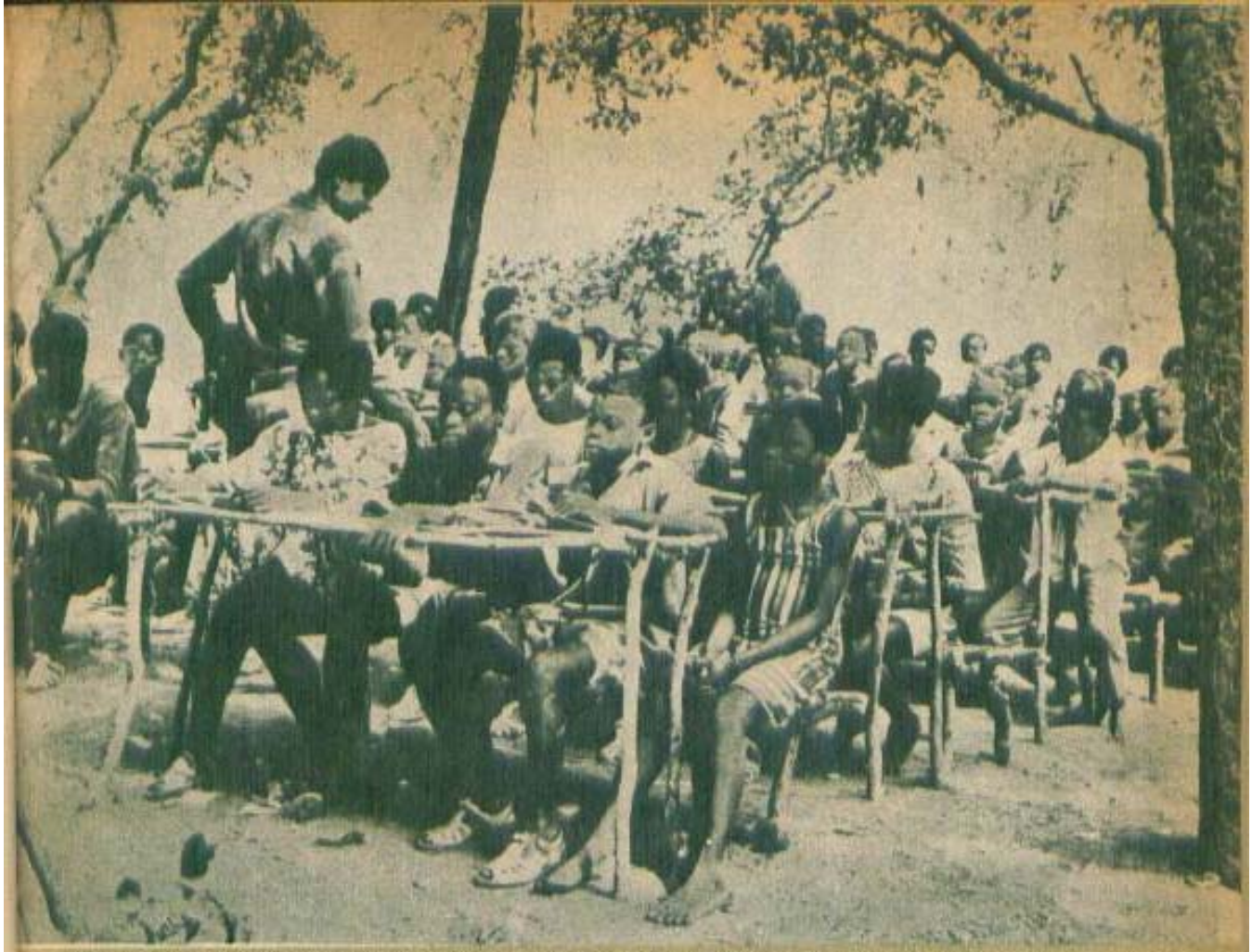
Femeile din România socialistă acordă o însemnătate cu totul deosebită manifestărilor ce vor avea loc în cadrul Anului internațional al femeii, axat pe trei idei fundamentale: egalitate, dezvoltare și pace. Aș dori să menționez, chiar de la început, că delegația română a fost cea care a prezentat la Comisia O.N.U. pentru condiția femeii proiectul de rezoluție cu privire la proclamarea anului 1975 drept An internațional al femeii, în cadrul căruia să fie desfășurate intense activități privind promovarea egalității între bărbați și femei, integrarea deplină a femeii în viața social-economică, întărirea responsabilității și a rolului ei în efortul general de dezvoltare, sublinierea importanței crescînde a contribuției femeii în sfera cooperării între popoare.

Anul internațional al femeii va constitui un nou prilej de manifestare a prieteniei și solidarității femeilor din țara noastră cu femeile din țările socialiste, cu femeile din țările care au pășit pe calea dezvoltării independente, cu mișcările de eliberare națională, cu femeile din toate țările lumii care luptă pentru drepturi și libertăți democratice, pentru independență națională, pentru pace și progres social, pentru viitorul fericit al copiilor.

În întîmpinarea și susținerea Anului internațional, Consiliul Național al Femeilor, bucurîndu-se de adeziunea tuturor femeilor din țara noastră, va participa la diverse acțiuni pe plan intern și internațional. Dintre acțiunile proprii ale mișcării de femei amintesc organizarea unor largi activități politice și cultural-educative. Vom iniția ample dezbateri privitoare la participarea femeilor la înfăptuirea Programului adoptat de Congresul al XI-lea al P.C.R. de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism. În școli și universități vor fi organizate expuneri, dezbateri cu privire la rolul femeii în societatea contemporană, concursuri literare și artistice, în vederea popularizării Anului internațional al femeii în rîndul tinerei generații. Vor fi inițiate și stimulate numeroase acțiuni cu caracter cultural-artistic pentru femeile de la orașe și din mediul sătesc. Vom organiza, de asemenea, concursuri, tombole, expoziții etc.

Consiliul Național al Femeilor va colabora cu uniunile de creație în vederea stimulării realizării unor opere literare, muzicale, de artă plastică, cinematografice, de televiziune închinate femeii.

Consiliul Național al Femeilor va participa cu inte-



Una din problemele prioritare în Republica Guineea-Bissau, țară care și-a cucerit nu de mult suveranitatea și independența națională, o constituie lichidarea plăgii rușinoase a colonialismului: analfabetismul.

ÎNTRE NEVOILE REALE ȘI ASPIRAȚII

de CECILIA IREQUI HALQUIN,
ministru adjunct al Sănătății din Columbia

res la acțiunile desfășurate pe plan mondial în cadrul Anului internațional al femeii, din inițiativa unor organizații naționale și internaționale feminine, avînd drept scop promovarea egalității între bărbați și femei, integrarea deplină a femeii în viața social-economică, întărirea responsabilității și a rolului ei în efortul general de dezvoltare, de promovare a principiului păcii și colaborării internaționale. În cadrul Anului internațional al femeii va avea loc Congresul mondial al femeilor din luna octombrie 1975, de la Berlin — R.D. Germană, și Conferința mondială a femeilor, organizată de O.N.U. la Bogota, Columbia.

Este evident că am selecționat doar o parte din numeroasele și variatele acțiuni ce vor fi întreprinse în cursul anului 1975 de către mișcarea femeilor din țara noastră.

Nu putem vorbi despre actualul stadiu de dezvoltare al Columbiei fără să le amintim pe femeile noastre — mame, soții, lucrătoare în întreprinderi, ca și în unitățile de deservire. Rolul și aportul lor în dezvoltarea țării sînt aidoma unui **ciment unificator al energiilor naționale.** Acestea nu sînt cuvinte de convenție, ci exprimă o realitate. Tot ce se face pentru întreaga națiune columbiană, pentru progres și prosperitate se referă implicit și la femei.

Voi aminti cîteva aspecte actuale care se referă la viața și activitatea femeilor. Astfel, în acest an, guvernul țării a adoptat o politică activă de promovare a femeii, care va beneficia, treptat, și de **un nou statut.** Se va acorda o mai mare atenție pentru asigurarea locurilor de muncă, sporirea instituțiilor de educație și ocrotire a mamei și co-

pilului, calificarea superioară etc. Ministrul muncii din țara noastră este o femeie. Pînă la sfîrșitul acestui an, un număr de 6 femei vor fi numite în posturi de guvernatori de regiuni.

Înainte de toate, luarea în considerare a **nevoilor reale și a aspirațiilor femeilor.** Noile reglementări, ce sînt în curs în țara noastră, vor determina o transformare în conștiințe astfel ca femeile să obțină «de jure» o valorificare a potențelor lor, care se face «de facto».

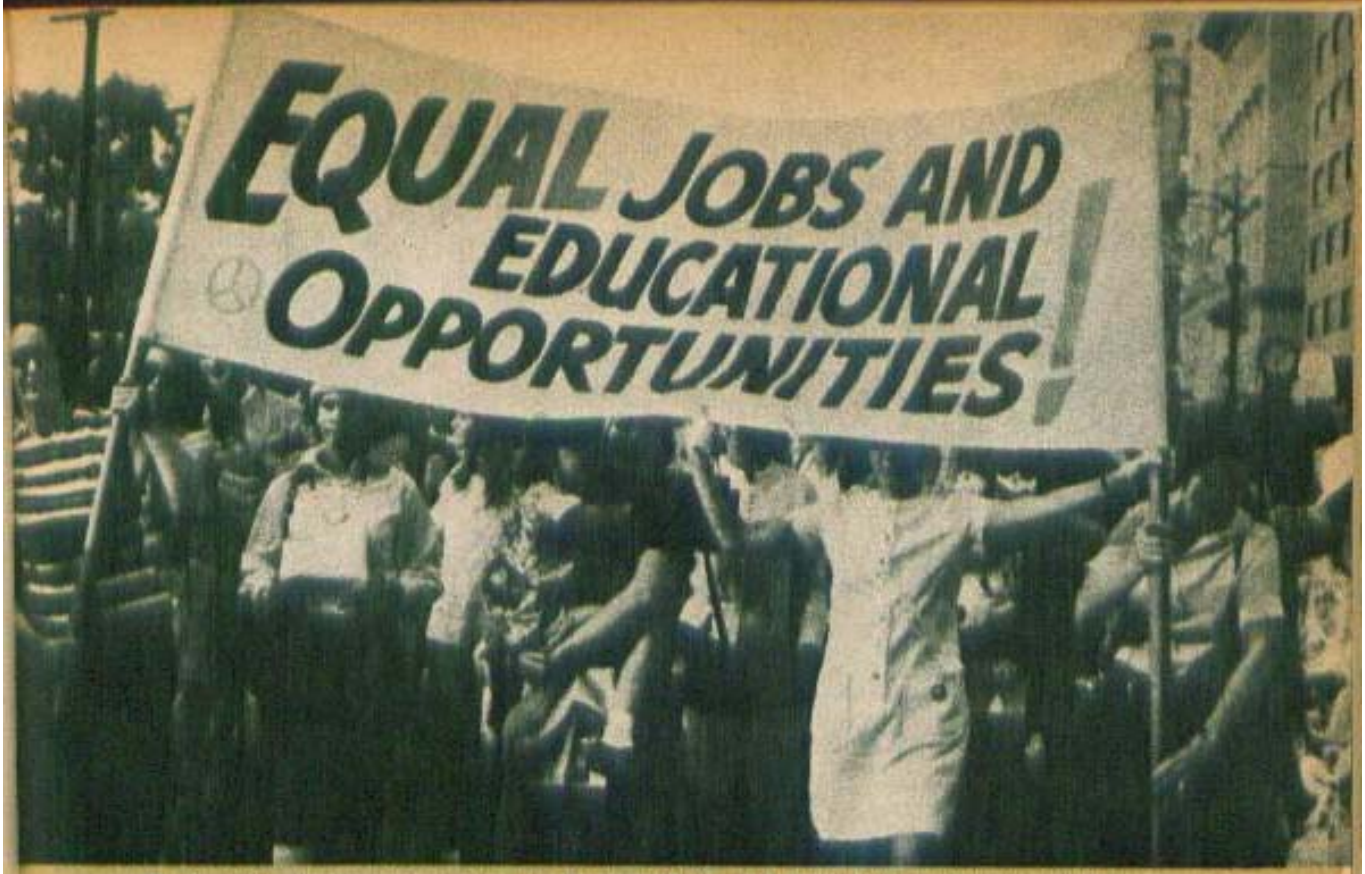
Ne pregătim pentru organizarea în anul 1975, în capitala țării noastre, Bogota, a Conferinței mondiale a femeilor. Acest forum va reprezenta, împreună cu alte prestigioase acțiuni naționale și internaționale, unul din momentele cele mai însemnate din cadrul Anului internațional al femeii. Ne vom strădui să pregătim totul cît mai bine. Am dori ca, în prealabil, să putem realiza o **consultare** cu organizații naționale și internaționale de femei pentru a ne putea achita cît mai bine de această prestigioasă misiune, ce a revenit țării noastre, care afectează, implicit, femeile columbiene.

UN NOU DINAMISM ORGANIZAȚIILOR DE FEMEI

de FATHIA MZALI,
președinta Uniunii Naționale a Femeilor Tunisiene

Vorbind despre condiția de azi a femeii tunisiene, trebuie neapărat făcută o referire la trecut. Independența țării am dobîndit-o în martie 1956. Și în luna august a aceluiași an a fost promulgat codul civil, care a modificat radical statutul femeii în familie și societate, garantînd drepturile sale sociale: consimțămîntul la căsătorie, interzicerea căsătoriilor forțate, desființarea poligamiei, pronunțarea divorțului de către tribunal numai cu acceptiunea ambilor soți, vîrsta minimă pentru căsătorie. În 1957, noua Constituție a consfințit din punct de vedere legislativ toate drepturile de care se bucură femeia tunisiană și care îi permite să aibă un **rol activ în dezvoltarea țării, la progresul ei.** Astăzi, o cincime din femeile apte de muncă desfășoară o

«Nu vrem să plătim numai noi criza economică». Sub această lozincă a avut loc o manifestație de protest în Italia împotriva creșterii costului vieții



Paritatea salariilor constituie un deziderat urgent pentru femeile muncitoare din Anglia

activitate. Sînt prezente în toate sectoarele de activitate — agricultură, industrie, comerț, servicii pentru populație, administrația publică —, la toate nivelurile. Sînt membre în comitetele municipale, în Adunarea Națională. Trebuie remarcat însă că numărul lor nu este satisfăcător. Nu trebuie uitat însă că ne aflăm în plină evoluție. Semnificativ este faptul că numărul tinerelor în școli, licee, universități, în cîmpul muncii este în continuă creștere, situație ce se întîlnește, dealtfel, în toate țările în curs de dezvoltare.

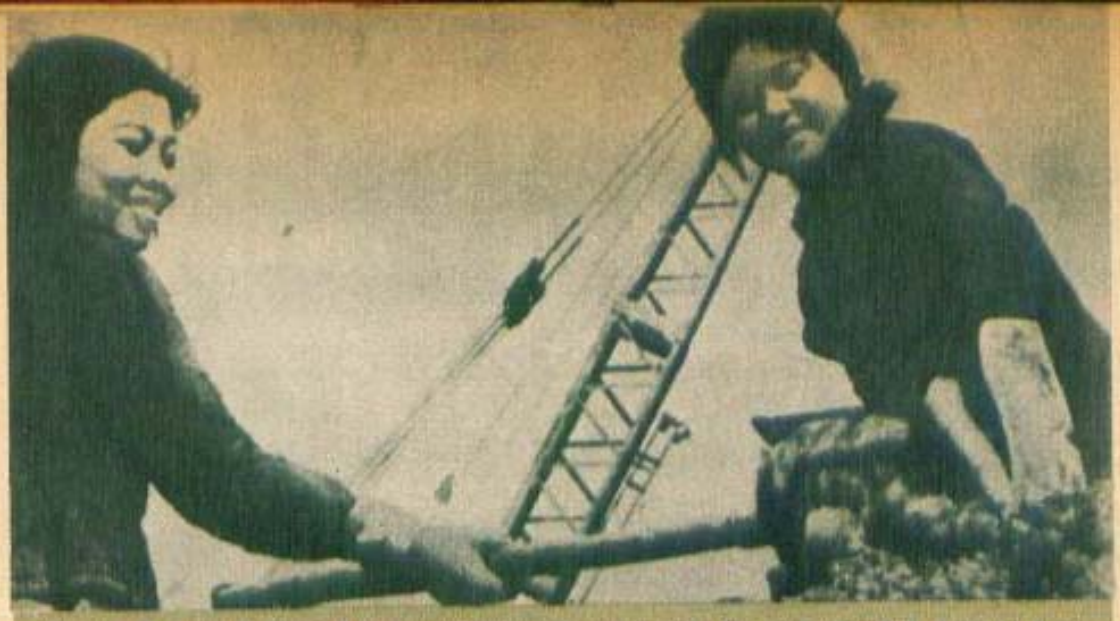
Ce trebuie făcut pentru ca femeia să-și ocupe locul ce i se cuvine de drept și de fapt în societate? Este evident că **problema femeii nu trebuie să fie considerată ca o problemă a organizației de femei.** Femeile trebuie să fie reprezentate în toate organizațiile de masă și social-economice, să fie create comitete, pendinte de fiecare departament care să colaboreze cu organizația de femei, să studieze cauzele care constituie o frînă în integrarea femeii și care să ia măsuri speciale pentru atragerea femeii în viața societății. Astfel, femeile vor putea da întreaga măsură a valorii și capacității lor societății. Fără îndoială că Anul internațional al femeii va imprima un dinamism deosebit activității organizațiilor de femei, care să permită femeilor din fiecare țară să facă noi pași pe calea emancipării lor. Consider că este foarte necesar să fie făcute studii privind condiția femeii; de asemenea, să se organizeze acțiuni pe toate planurile, internațional sau regional, bilateral, seminarii, să se realizeze schimburi de delegații între organizații, pentru ca femeile să aibă posibilitatea să se cunoască mai bine și să vadă nemijlocit ce se realizează în fiecare țară.

În ce privește Uniunea Națională a Femeilor Tunisiene, ne-am propus să dăm o atenție mai mare problemelor femeilor din mediul rural, avînd în vedere educația și formarea lor profesională, condițiile de viață și rolul lor în viața familiei.

IMPLICAȚIA SFEREI INTIME CU CEA SOCIALĂ

de VIDA TOMSIČ,
membru în Prezidiul Republicii Socialiste Slovenia — R.S.F. Iugoslavia

Orînduirea socialistă a schimbat structural locul femeii în țara mea, îmbunătățindu-l radical pe toate planurile față de trecut. Se cunoaște aportul femeilor, de o deosebită eficacitate, în construirea noii Iugoslavii, în participarea tot mai numeroasă la activitățile economice, culturale, științifice și de învățămînt. Nu cred ca astăzi să existe în țara noastră vreun domeniu în care să



«Nu este încă timpul să ne odihnim», spun adesea femeile din R.D. Vietnam, care au răspuns cu elan patriotic chemării de a nu precupeți nici un efort în munca pentru vindecarea rănilor războiului, pentru impulsionarea construirii socialismului

nu se facă simțită prezența femeilor.

Discriminarea femeilor, luată sub aspectul său generic, reprezintă un însemnat obstacol pentru progresul întregii societăți și nu numai al femeii. Legile discriminatorii au fost abolite în majoritatea țărilor, dar **esența problemei afirmării sociale, depline a femeilor** este mai presus de egalitatea legală, ea devine o problemă a **locului fiecărui cetățean în procesul de educație, de muncă, în societate.** Egalitatea legală obținută arată că femeile trebuie acum să-și potrivească pasul cu bărbații în planul dezvoltării economice, al unei mai bune educații, al obținerii de locuri de muncă, al unor condiții superioare de existență. Egalizarea prin lege a femeilor cu bărbații poate deschide posibilități pentru o împărțire egală a destinului comun și a condițiilor de viață în societate. În același timp, statutul femeilor este un factor important și activ în dezvoltarea generală a tuturor compartimentelor societății. El trebuie îmbunătățit în permanență, prin toate mijloacele, legale și practice, în scopul unor mai bune condiții generale socio-economice pentru toți membrii societății.

Afirmarea deplină a femeilor ca cetățeni și conducători, care au dreptul de a decide, cere, cu necesitate, o **diviziune** cît mai rațională a muncii în societate și în familie. Mama nu-și poate asuma întreaga grijă pentru copil. Femeile nu trebuie puse în situația de a alege între familie și profesiune, ele trebuie ajutate să devină un **factor activ în societate,** contribuind la crearea unor condiții normale pentru creșterea și dezvoltarea copiilor, cît și pentru trecerea treburilor gospodăriei, treptat, de la familia individuală la serviciile publice.

Cred că în cadrul Anului internațional al femeii, va trebui să acordăm o mare importanță creării unui **climat internațional în favoarea copilului.** Faptul că din iubirea a două ființe poate apărea o a treia reprezintă un punct esențial al **implicației sferei intime cu cea socială.** Trebuie să creăm un climat de opinie care să confirme faptul că societatea, ca un tot, în așa-numitul «secol al copilului», este tot mai interesată în dobîndirea și respectarea tuturor drepturilor copiilor.

APORTUL LA DEZVOLTAREA NAȚIONALĂ

de CECILLE MUKALAZI,
consilier principal în cadrul Ministerului Muncii și Afacerilor Sociale din Zambia

Condițiile specifice de dezvoltare a Zambiei au pus pecetea și asupra evoluției procesului de emancipare a femeilor. Nu trebuie uitat că în urma unei lupte îndelungate de eliberare dusă de poporul zambian împotriva colonialismului, cu participarea efectivă a femeilor, alături de bărbați, la 24 octombrie 1964, la Lusaka, a fost aprinsă «flacăra libertății». De atunci, cei aproape 4 milioane de locuitori, aparținînd unui număr de 73 de triburi, au început, sub conducerea Partidului Unit al Independenței Naționale (U.N.I.P.), condus dr. Kenneth Kaunda, să-și vadă realizate aspirațiile de libertate și împlinirea simbolului «**One Zambia, one Nation**» (O Zambie, o națiune).

Vă imaginați cît de mari sînt greutățile pe care le are de întîmpinat o țară, pînă ieri colonială, și care a pornit pe calea dezvoltării și a progresului general. Mii de

femei au fost atrase în ultimii ani în diferite sectoare ale industriei prelucrătoare de minereuri. Mă refer în mod special la cupru, bogăție națională fabuloasă. Aceasta este o problemă de cea mai mare însemnătate pentru noi; de aceea, de modul în care vom ști să valorificăm la maximum imensele noastre bogății de cupru — locul III în lume — depind dezvoltarea generală a țării, bunăstarea tuturor cetățenilor, inclusiv statutul, drepturile și posibilitățile de afirmare ale femeilor.

Mă refer apoi la femeile din agricultură, care, în ciuda unor progrese obținute, mai trăiesc în multe locuri în condiții neprielnice. Astăzi continuă să se afle la ordinea zilei problemele **alfabetizării** **generalizate**, ale creării, peste tot, de condiții igienice de creștere a copiilor, problemele alimentării etc. De asemenea, antrenarea femeilor la viața culturală, artistică, științifică.

Cred că în cadrul Anului internațional al femeii va trebui să demonstrăm în fața întregii lumi că nu se poate obține emanciparea deplină a femeilor decît **într-o țară în care ele sînt chemate plenar să-și aducă aportul la dezvoltarea națională.** Aceasta subînțelege progresul economiei naționale, care, așa după cum s-a văzut și în cadrul Conferinței mondiale a populației de la București, constituie temelia realizării tuturor năzuințelor fundamentale ale ființei umane, în genere, inclusiv cele ale femeilor.

forțe ale femeilor națiunii noastre continuă să-și desfășoare viața pe plantațiile de cauciuc ori ceai, în condiții conforme acestor activități, cu toate progresele legislative obținute, mai avem încă foarte mult de făcut pentru a se putea realiza acea concordanță între recunoașterea drepturilor lor și aprecierea capacităților lor. Procesul de alfabetizare este în curs de intensificare, antrenarea femeilor în vederea calificării lor pentru noile profesiuni industriale capătă amploare.

Aș mai aminti apoi eforturile proprii ale unor organizații profesionale ale femeilor, care s-au dovedit active, deseori, în dobîndirea și respectarea unor drepturi.

Poate că Anul internațional al femeii ar trebui utilizat și în sensul **unui larg schimb de experiență** între femeile din țări cu specific asemănător. Există atîtea probleme pe lume care ar putea fi analizate și care ar permite unele concluzii de care am putea ține seama, evident, în raport cu specificul fiecărei situații în parte. Dintre aceste probleme aș aminti: stabilitatea familială în procesul de urbanizare, modalități de planificare a forței de muncă feminine, forme de supraveghere și educație a copiilor în mediul rural etc.

Anchetă realizată de E. MIHĂILESCU și C. ROMAN

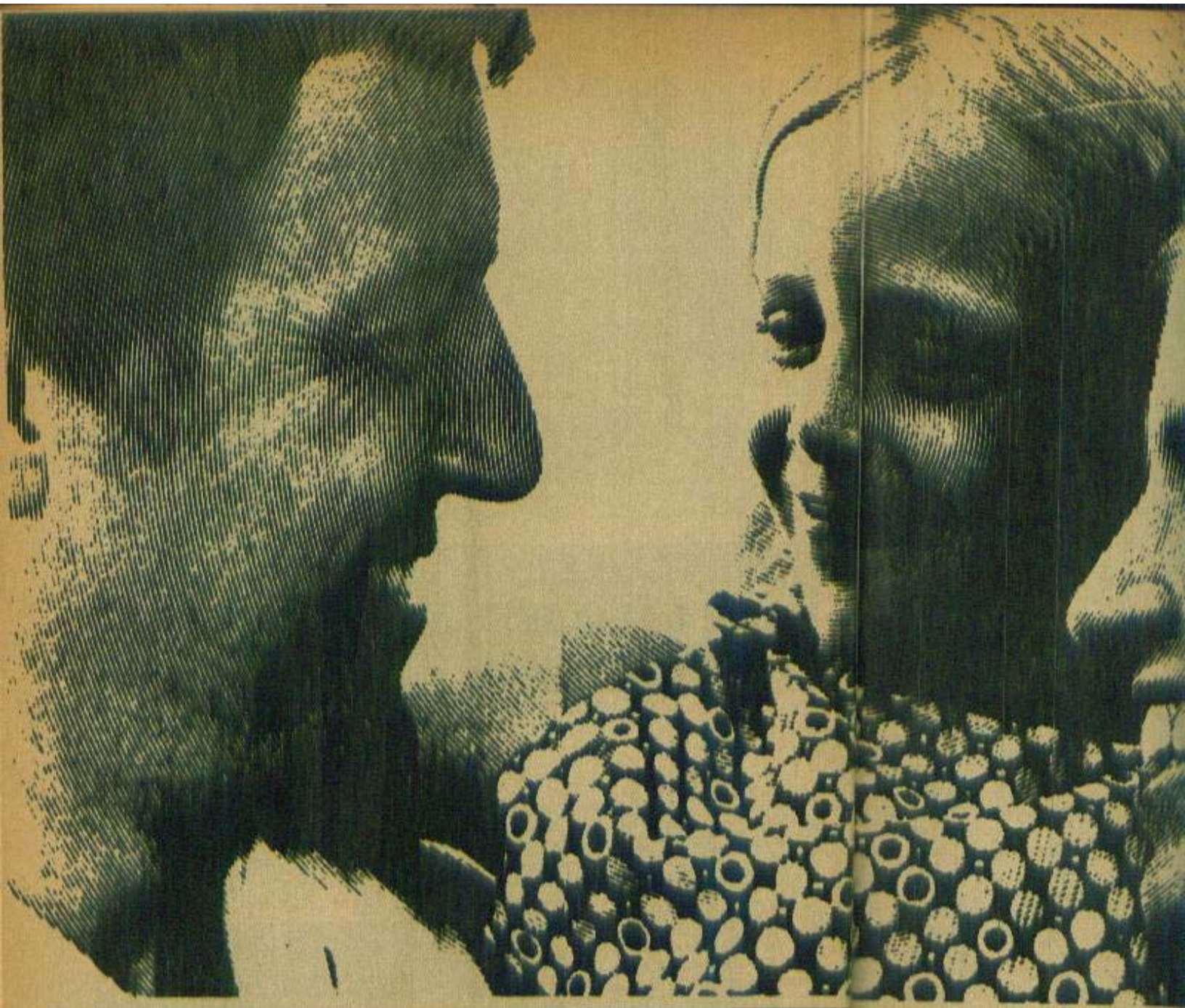
NECESITATEA UNUI LARG SCHIMB DE EXPERIENȚĂ

de SIVA OBEYSEKERA,
ministru adjunct al Sănătății din Sri Lanka

După cum se cunoaște, după secole de aservire colonialistă, instalată în țara noastră încă în secolul al XVI-lea și continuată pînă la jumătatea secolului nostru, la 4 februarie 1948, Sri Lanka a devenit un stat independent. În acest context istoric plasez eu locul pe care-l deține femeia în societatea noastră actuală. Au fost făcute mari eforturi pentru a acorda drepturi egale femeilor, prin intermediul legislației și al atragerii, pe cît posibil — dată fiind dezvoltarea social-economică anevoioasă a țării —, în circuitul economic. În prezent, multe femei lucrează în întreprinderi, școli, laboratoare. Evident, odată cu progresul general, cu sporirea puterii economice a statului nostru, se vor intensifica premisele de antrenare a femeilor, mai cu seamă din mediul sătesc, în sfera activităților industrial-agrare, program elaborat cu participarea directă a doamnei Sirimavo Bandaranaike, prim-ministru al țării.

Insist asupra **laturii economice** a emancipării femeii, în vederea obținerii locului ce i se cuvine, de drept, în ansamblul vieții societății. Pentru că atîta timp cît mari

Republica Sud-Africană, nume sinonim cu politica de apartheid, de nesocotire a celor mai elementare drepturi ale ființei umane, cu mizeria, în care sînt siliți să trăiască milioane de oameni



FAMILIA
BAZĂ A

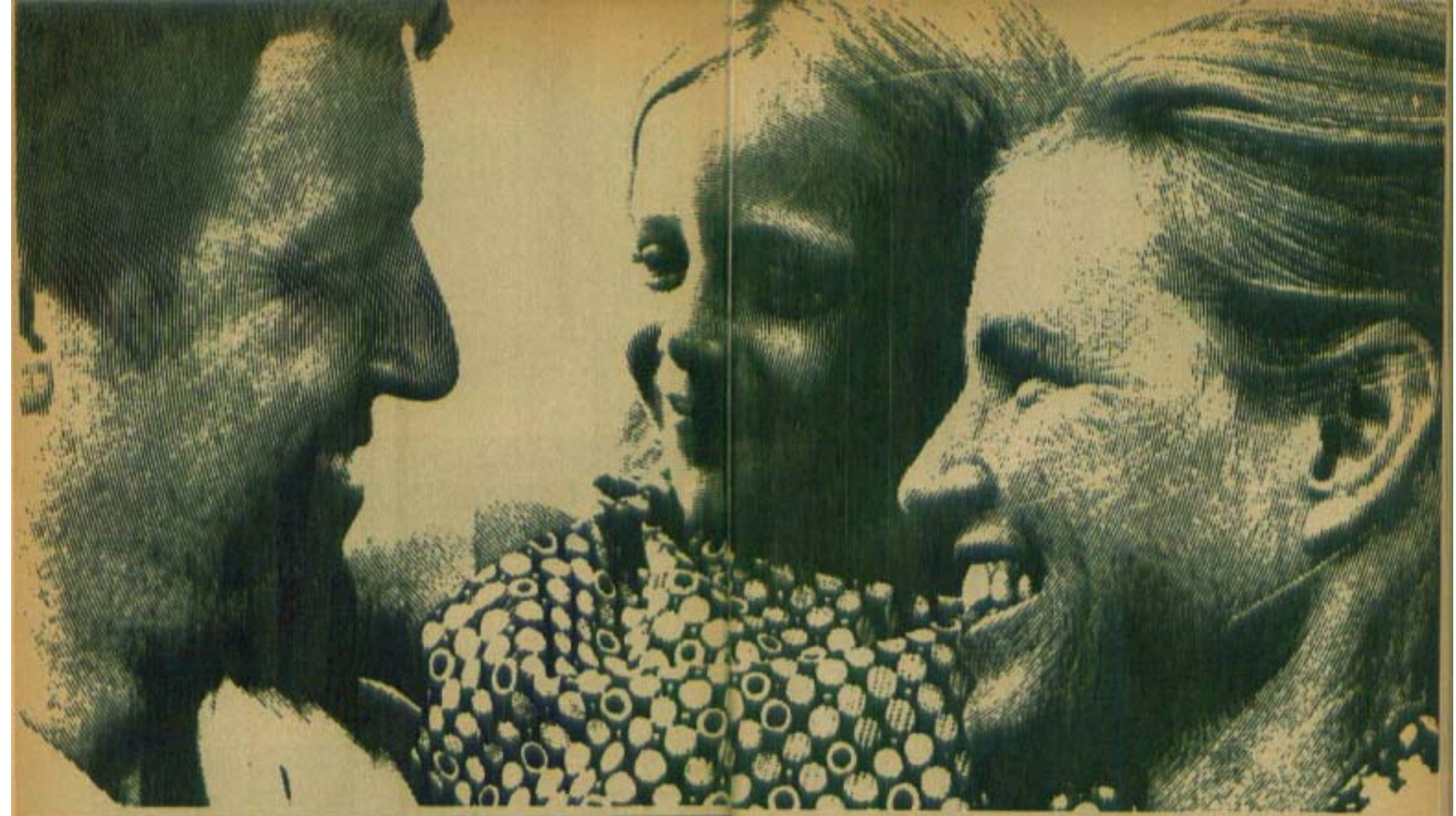
«Comuniștii, toți cetățenii patriei trebuie să manifeste o înaltă răspundere pentru întemeierea familiei — nucleul de bază al societății — pe principiile moralei socialiste, ale egalității, respectului și afecțiunii reciproce între soți, pentru îndeplinirea rolului familiei în creșterea și educarea sănătoasă a copiilor și întărirea națiunii noastre socialiste».

(Din Programul Partidului Comunist Român de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism)

anifeste o
eul de bază
egalității,
îndeplini-
a copiilor

urire a socie-
omâniei spre

FAMILIA, CELULA DE BAZĂ A SOCIETĂȚII



FAMILIA, CELULA DE BAZĂ A SOCIETĂȚII

«Comuniștii, toți cetățenii patriei trebuie să manifeste o înaltă răspundere pentru întemeierea familiei — nucleul de bază al societății — pe principiile moralei socialiste, ale egalității, respectului și afecțiunii reciproce între soți, pentru îndeplinirea rolului familiei în creșterea și educarea sănătoasă a copiilor și întărirea națiunii noastre socialiste.

(Din Programul Partidului Comunist Român de făurire a societății socialiste multilateral dezvoltate și înaintare a României spre comunism)

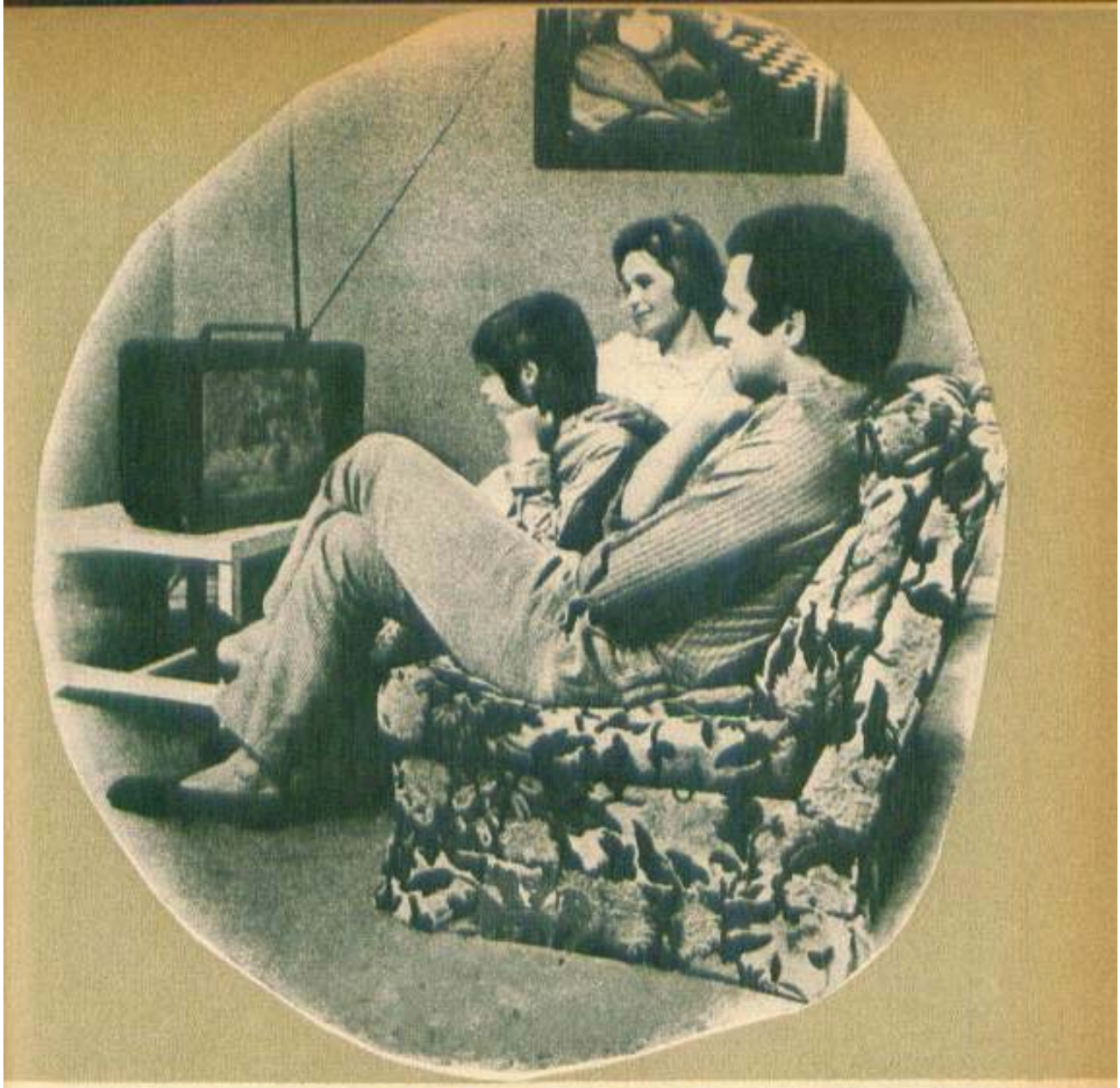
FAMILIA DE AZI ȘI VALORILE EI MORALE

Este evident că familia constituie cea mai veche și cea mai statornică formă de comunitate umană. Sociologii au spus de mult, și au repetat-o pînă a devenit un loc comun, că familia reprezintă celula de bază a societății. Dar este uimitor, paradoxal chiar, cît de puține știm, la nivelul cunoașterii științifice și filozofice, despre această «celulă». Mai bine cunoscute sînt tipurile familiei primitive, cînd aceasta era principala unitate economică, de producție a societății, cînd funcția economică era decisivă atît pentru ea însăși cît și pentru societatea gentilică. Timp de milenii, societatea umană a cunoscut transformări structurale de mare importanță, o dezvoltare amplă și profundă în toate compartimentele sale. Familia însăși, deși forma cea mai constantă de conviețuire umană, a cunoscut și ea o evoluție semnificativă. Funcțiile economice, deși nu au dispărut cu totul nici chiar în epoca modernă, au devenit secundare. În sfera claselor dominante ale societății, s-a instituit în antichitate și Renaștere, familia ca sediu al unor importante decizii politice. Legăturile de rudenie, care în comuna primitivă reprezentau însuși factorul economic de bază al constituirii și cimentării familiei, au devenit mai tîrziu, cel puțin în sînul minorității conducătoare, pîrghii de promovare și realizare a unor interese politice.

Ce se întîmplă însă cu familia modernă? Mai exact spus în societatea contemporană, în condițiile revoluției științifice-tehnice și ale marilor transformări revoluționare pe care le trăiește omenirea, la nivel național sau internațional?

Firește, nu este cazul de a face aici o analiză exhaustivă a funcțiilor familiei. Cu atît mai puțin, cu cît însăși literatura problemei (cu excepția celei juridice) este foarte săracă. Sociologii abia discută modalitățile de a construi o **sociologie a familiei,** cu o metodologie și cu o terminologie științifică distincte, temeinic elaborate. Problema care se pune este aceea a **valorilor morale ale familiei**. Se poate vorbi oare de o criză morală a familiei, așa cum se vorbește despre o criză spirituală și în primul rînd morală a civilizației și culturii contemporane? Titluri ca **Families under Stress (Familia sub presiune** — lucrare mai veche a lui Reuben Hill, unul din cei mai cunoscuți specialiști în sociologia familiei, ales președinte al Asociației internaționale de sociologie la Congresul mondial de sociologie -Varna 1970), **The Death of the Family (Moartea familiei)** de David Cooper, 1970, **Viabilitatea sau moartea familiei?** (Mihail Cernea, **Sociologia americană,** 1974) etc. ne indică tocmai o situație tensională, de criză, de adaptare la schimbările rapide, de deznembrare și demoralizare a familiei.

Este familia tradițională în primejdie, pe cale de dispariție prin înmulțirea așa-ziselor «**Youthfull nonmariages**», cupluri necăsătorite? Nu cred. Sociologii aduc ca argument principal al viabilității familiei, al persistenței și rezistenței la toate zguduirile la care este supusă familia, trei fenomene: **căsătoria, paternitatea** și **paternitatea prin adopțiune**. Se omite însă de către sociologi și chiar de eticieni un factor esențial — **condiția etică** a familiei. Or, tocmai aici se află, după opinia mea, punctul nevralgic al problemei. Deși reprezintă spațiul de **existență umană** cel mai apropiat nouă, familia continuă să fie o **terra incognita**, mai ales sub raport moral. În prezent se discută foarte mult în lume, inclusiv la recenta Conferință mondială a populației de la București, despre familie, se elaborează în diverse țări **family plannings,** componente ale unor strategii demografice de mai mare anvergură, dar puțini sînt cei ce iau în considerație dimensiunea morală a familiei, sistemul de valori care îi este propriu. E greu, dacă nu imposibil, să apreciem viitorul familiei, sensul în care va evolua, fără a cunoaște realitatea morală a familiei, potențialul ei axiologic, disponibilitățile sale spirituale. Fără îndoială că ritmurile și direcțiile generale ale dezvoltării societății influențează puternic și evoluția familiei, că morala dominantă a unei societăți este aceea din care decurg și modelele de comportament în sfera existenței familiale. Dar cu aceasta nu am spus totul. Căci familia nu este pur și simplu o societate în miniatură sau o simplă, fidelă oglindă a sistemului social global. Ea își are propriile sale legi și propriile sale valori. Înseși valorile sociale dobîndesc aici sensuri noi. Familia este acel perimetru de existență în care individul uman este supus pentru prima dată unui dublu proces — de **socializare,** de modelare a comportamentului și de integrare într-un sistem de **norme sociale** și de **individualizare,** de formare a personalității, de transformare a libertății existențiale, care este inerentă omului ca un atribut inalienabil, într-o libertate activă. Iată deci că familia nu este doar un receptacul de norme sociale, o pîrghie cu ajutorul căreia societatea modelează comportamentul indivizilor, dar și **prima școală a libertății.** Evident că gradul de maturizare a relațiilor sociale, de libertate și originalitate



creatoare a unei societăți influențează gradul de libertate a familiei în acțiunea sa educativă, modelatoare. Dar, încă o dată, valorile familiei nu sînt reductibile la valorile societății. Familia a fost și este contestată sub raport economic, deoarece a încetat de mult a fi celulă de producție, funcțiile sale economice reducîndu-se la funcții de consum, care pot fi realizate și în afara familiei. Familia a început să fie contestată chiar și sub raport biologic de cei cărora le surîde perspectiva (destul de îndoielnică dealtminteri) a fabricării oamenilor în laborator, așa cum se fabrică roboții în piesa **R.U.R.** a lui Karel Čapek, sau a reproducerii speciei în afara cuplului marietal, deci a familiei în sens clasic. Familia a fost și este contestată și sub raport pedagogic-cultural, în sensul că funcțiile sale educative și de modelare culturală ar putea fi preluate în întregime de societate. Mă întreb însă cum putem contesta **funcția morală** a familiei, în cadrul căreia **biologicul, socialul** și **eticul** alcătuiesc o unitate indestructibilă?

Revoluția științifică și tehnică a adus cu sine o creștere explozivă a științei și tehnicii în toate compartimentele vieții sociale, inclusiv în planul familiei, ceea ce a dat naștere unor tendințe noi și unor mituri noi, de pildă, **tendința unei raționalizări integrale** nu numai a raporturilor economice și sociale la nivelul macrosistemelor, dar și al relațiilor interumane în microsistemele de viață (cum este familia), sau **mitul omului robot**, căruia i s-ar putea transfera toate funcțiile omului. Toate acestea sînt însă contrarii abordării umaniste a problemelor umane. Civilizația viitorului ca civilizație comunistă nu poate fi o civilizație tehnocratică, în care totul să fie cibernetizat și algoritmizat, în care să nu mai rămînă spațiu pentru libertate, spontaneitate, autenticitate, iubire, prietenie, pentru toate acele valori umane care nu pot fi cuantificate. Subordonată intereselor fundamentale ale împlinirii omului și ale fericirii sale, dezvoltarea explozivă a științei și tehnicii creează un cîmp inepuizabil de desfășurare a energiilor creatoare, a funcționării plenare a valorilor.

Confruntat cu cele mai adînci și grave probleme din cîte s-au pus vreodată speciei umane, omul are nevoie nu numai de întreaga sa putere de

judecată și capacitate de voință, dar și de o înaltă conștiință morală, de întregul său potențial afectiv, de sensibilitate și întreaga sa capacitate de a iubi. Or, tocmai aici intervine rolul decisiv al familiei. Omul nu se poate construi pe sine în plinătatea puterilor sale sufletești în afara a ceea ce reprezintă și trebuie să reprezinte familia. Specificul acesteia nu constă atît în existența unui set de valori proprii ei și numai ei, cît în modul de **structurare** și **ierarhizare** a valorilor. **Libertatea** și **responsabilitatea, datoria, respectul, demnitatea, prietenia, dragostea** au în cadrul familiei o tonalitate specifică, iar absența acesteia constituie pentru om o sursă de înstrăinare, de sărăcire spirituală.

În ce constă specificul valorilor umane în spațiul existențial al familiei?

În primul rînd, în acea **unitate** — menționată deja — a **biologicului, socialului** și **eticului**. Comportamentul fiecărui membru al familiei, călăuzit de anume valori, se constituie totdeauna pe temeiul acestei unități, mai ales atunci cînd e vorba de cadrul restrîns al familiei nuclearizate. În relațiile soț-soție, părinți-copii, valorile nu pot funcționa eficient ignorînd sau denaturînd una sau alta din cele trei componente. În această trinitate, biologicul nu este însă identic cu biologicul animal, ci e supus, prin influența celorlalte componente, unui proces de umanizare și spiritualizare. **Disfuncționalitatea socialului** duce la o familie închisă, blochează comunicarea cu restul lumii, face din familie o sursă de egoism, mizantropie, comportament deviant. **Disfuncționalitatea componentei morale** (și, într-un sens mai larg, a culturalului) duce la înstrăinare, despiritualizare, ascendența biologicului distructiv, abuziv și posesiv. **Disfuncționalitatea biologicului** poate duce la dezechilibru psihic, comportament deviant, stări patologice în raporturile familiale.

O anume **dialectică a sentimentelor,** a raporturilor dintre afectivitate și rațiune constituie o altă caracteristică a valorilor în universul familiei. Toate valorile apreciate ca niște cristalizări de experiență și cunoaștere, condensări ale spiritului în dialog perpetuu cu lumea, au o dimensiune rațională și una afectivă. Valori spirituale pur afective, lipsite de orice influență rațională nu pot fi concepute decît în cazuri limită, de ordin patologic sau de explozii emoționale, dar în aceste cazuri ele sînt mai degrabă agenți de dezagregare lăuntrică decît resorturi stimulative ale unor demersuri creatoare. Valori spirituale pur raționale, lipsite de orice fior emoțional, pot avea doar oamenii roboți sau suboamenii, total dezumanizați, la care acționează doar calculul rece și instinctele. Dar acestea nu mai sînt valori, ci instrumente de distrugere și teroare. Eliminînd din **ecuația axiologică** a **familiei** astfel de cazuri, care nu se înscriu în sfera omenescului, putem constata că în dialectica obiectiv-subiectiv, rațiune-sentiment, luciditate critică-emoționalitate, ceea ce tinde să precumpănească în viața de familie sînt tocmai accentele subiective, factorii emoționali. Ceea ce nu înseamnă, după cum am spus, lipsă de raționalitate, absența spiritului critic, ci doar o anume coloratură afectivă specifică, pe care n-o găsim în alte zone ale existenței.

În al treilea rînd, în spațiul existențial al familiei, valorile se configurează în funcție de o **valoare centrală, focalizatoare,** care este alta decît în ierarhia de valori a societății respective. Este vorba de **iubire** ca valoare morală, iubirea maternă sau paternă, iubirea între soți (care nu se reduce la atracția sexuală). Este o iubire bazată pe respectul reciproc, al demnității și libertății partenerului, o iubire încărcată de responsabilități umane, asociată cu prietenia, cu datoria, o iubire care generează cel mai profund spirit de sacrificiu, de dăruire, de eroism. Numai **dragostea de patrie** și **prietenia** sînt comparabile cu iubirea familială sub raportul intensității și al efectelor posibile. Oricum am desfășura evantaiul valorilor în spațiul existenței familiale, ele toate se raportează, într-un fel sau altul, la această valoare centrală în funcție de care își precizează rolul și ponderea în diverse acțiuni sau proiecte ale familiei în ansamblu sau ale fiecăruia din membrii ei. Este vorba de acele acțiuni sau proiecte care angajează întreaga familie. Fără acest nucleu arzător, care dă consistență, trăinicie cuplului, fără lumina pe care el o proiectează în spațiul existenței familiale, fără acest carburator de energie spirituală, toate celelalte valori ce funcționează aici și-ar pierde sensul. Fără iubire, familia este alienată și, ca atare, toate mecanismele sale axiologice acționează incomplet sau denaturat.

Unii viitorologi văd posibilă atenuarea presiunii tehnicului asupra valorilor spirituale în lumea de mîine cu ajutorul iubirii. Cineva își imagina chiar civilizația de mîine ca o **lume a lui Citroën** adică o lume bazată pe triumful tehnicii, pe tehnicizarea și raționalizarea celor mai diverse acte și procese de viață, plus **lumea Julietei**, ca o lume a iubirii, ca factor de înnobilare și umanizare a relațiilor interumane. Este o metaforă ce cuprinde mult adevăr. Niciodată lumea nu a avut mai mare nevoie decît în prezent de iubire, dar nu în sensul iubirii creștinești de aproapele, nu ca un sentiment de prosternare și umilință, ci ca un factor de comprehensiune, de înălțare sufletească. Iar cel mai propriu laborator pentru chimia dragostei este tocmai familia. Înainte de a fi prima școală a libertății, **familia este o mare și permanentă școală a iubirii.** Ea este, de asemenea, sau ar trebui să fie, o școală a omeniei, dar în spațiul socio-individual al familiei, ipostaza cea mai pregnantă, mai specifică a omeniei este iubirea. În cosmosul familial ea devine un principiu de viață, o condiție supremă a bucuriei și fericirii.

Prof. dr. docent AL. TĂNASE,
director al Institutului de filozofie

și-i făcu muica olteni...

Soția, ca orice nevastă de oltean, stă mai întîi deoparte, să vadă bărbatul despre ce este vorba, apoi o știi și ea. Intrăm în subiect altenește, adică direct:

— Și, zici, neică Ilie, că ai treisprezece copii?

— Dacă nu paisprezece!

Haida, de! — a auzit că nu sînt oltean. Încerc altfel.

— Deci, îți aduse nevasta pe lume treisprezece...

— Nu, doisprezece.

Vede că sînt gata să mă supăr și explică lute.

— Nu glumii, zău, nu glumii. Dar te lămuresc cît ai zice treișoc, paișpe, că și eu sînt ziarist.

Io-te-te, dom-le, am dat peste un confrate. Și culmea e că vorbește serios, ba, pentru confirmare, aduce din casă un dosar cît toate zilele și-l dezleagă de baiere pe masa de sub viță. Numai tăieturi din ziare, toate semnate: Ilie Tărășilă, coresp. voluntar.

— Eu sînt corespondent și la radio, dar vorbele de acolo nu le putui tăia — zice. Am scris sute de pagini.

Ne felicităm reciproc pentru pasiunea comună, trecem în revistă și avatarurile (pentru demascarea unei ilegalități era să i se aplice și lui... o ilegalitate, dar i-a sărit tot presa în ajutor), și ajungem din nou la copii.

— Deci, doisprezece...

— Nu ți-am spus! — paisprezece.

— Neică Ilie...

— Domnulee, ziariștii nu pot fi crezuți pe cuvînt. Bine, iacătă și aici probe. Pozele astea... sînt paisprezece?

— Sînt. Dar de unde știu eu că...

— Fără vorbe de-astea în bătătură la mine. Deci, nevasta mi-a născut doisprezece, iar eu am paisprezece. E clar, nu?

Declar sus și tare că e foarte clar. După care trecem la amănunte. Unul — despre care îl doare să vorbească — a mai avut o soție, și i-a murit, lăsîndu-l cu doi băieți. „Am zis atunci că n-am noroc pe lume, cum n-a avut nici muica, numai că tatăr n-a murit. Tata a lăsat-o singură cu mine și cu soră-mea, s-a luat cu alta și a mai făcut opt. Noi nu l-am iertat pe tata, nici cînd a murit, dar frații, între noi, toți ne aveam bine, ne ajutam, chit că sîntem de la două mame. Și ele între ele se înțeleg, căci oltencile țin la copii. Și, cum spusei, prima nevastă mi-a murit. Abia mă încropisem și eu și gata necazu'. Am luat-o pe Veta

Pe vremea cînd... erau copiii mici

și mai făcurăm douăsprezece. Deci, în total treisprezece...

— Neică Ilie, paisprezece...

— Ei, vezi, aici nu ne înțelegem. Eu sînt un om cinstit. Nu pui pe seama mea ce nu am. De făcut copii face oricine, dar de crescut îi crește și îi educă numai un om cu scaun la cap. Acu, eu nu zic că Toma nu e al meu, dar de fapt nu mai e, de vreme ce îi crește altcineva. Cînd a murit mumă-sa, părinții ei au venit și au plîns: „Lasă-ne, Ilie, și nouă un băiat, să știm și noi că avem ceva după răposata". L-am lăsat, e și al meu, aici, la inimă, dar un copil se cheamă că-l ai atunci cînd îi dai să mănînce, cînd îi dai încălțări și îi dăi suflet.

— Cum suflet?

— Păi, dumneata nu te pricepi? Ce are copilul cînd se naște? Doar ochi.

— Neică Ilie, cum „doar ochi?"

— Atîta are, ascultă-mă pe mine. Restul ia de la tat-su și de la mă-sa. Că la ei se uită întîi. Ce au ei în suflet ăla trece și la copil. Or, eu nu pot zice că Toma e băiatul meu, cu toate că-l iubesc ca și pe ceilalți, cînd alții i-au dat din sufletul lor. Ar fi nedrept. I-aș jigni. E copilul lor. Așa e cinstit.

S-a pornit un vînt iute și parcă stă să plouă. Viții se zbat. Gospodina aranjează capacul de la fîntînă, să nu intre vreascuri în ea; bătătura asta largă, cu iarbă multă și flori, primește mai ales varu bucuria gălăgioasă a treisprezece stăpîni, poate chiar a paisprezece, deși...

— Îți e ușor, neică Ilie. Mai ai treisprezece. Poți vorbi așa.

— Ușor, zici dumneata! — mă mustră el cu blîndețe. Ușor nu, dar așa e drept.

Apoi, odată i se luminează ochii.

— Să-i vezi cînd vin toți, aici, la tabăra de vară. În „provincie". Căci, de fapt, noi locuim la oraș.

Iar mă încurcă. Și știu că nu vorbește în dodii, dar are felul său de a prezenta lucrurile. Deci, aici, în Băbeni, are casa, ograda, lucrează la fabrica de cherestea din apropiere, de 14 ani (e mașinist la un pregeluitor) tot aici îi bat la poartă... dar dumnealui locuiește la oraș, ceea ce văd e doar „provincia", tabăra de vară... Și, culmea, așa e. Casa părintească, unde mai viețuiește încă bătrîna mamă, unde stă de obicei nevasta — căci tot acolo locuiesc și o parte din copii care merg la școală, în Rm. Vîlcea, și trebuie dichisiți, îngrijiți — este în oraș, pe str. dr. Sabin. Aici, la Băbeni, a făcut întîi o cameră, apoi alta, și încă una, apoi a mai atașat o odaie — pe măsură ce se nășteau copiii. E adevărat, între cele două domicilii sînt doar cîțiva kilometri, iar stația mașinii este chiar în poartă.

— Copiii, dom-le, sînt totul. Cine nu înțelege, n-are pentru ce trăi.

Elisabeta Tărășilă stă alături și e atentă la vorbele bărbatului. Da, iată-l, a găsit poza care-o căuta. E a lui Ștefan, băiatul cel mare. Frate cu Toma.

— Asta a fost cam zbanghiu. I-au băgat oamenii în cap că e la mamă vitregă și se apucă de năzbîtii. Nici nu vorbesc cu el, sîntem la „beție".

— Nu e rău băiatul, îl întrerupe Elisabeta. A învățat meserie, s-a însurat, s-a gospodărit, are copil. E doar puțin cam lacom, atît, dar e om de ispravă.

— La mine om de ispravă înseamnă a nu avea nici o meteahnă — se supără Ilie. Or, la el meseria e brățară de aur, iar gîtul pilnic de argint. Să bea, dar acasă și cu socoteală.

„Cearta" lor se situează pe niște pretenții de vîrf. Aveam relații foarte bune despre Ștefan. Dar iată, trecem la altă poză.

— Petre, primul băiat al soției mele (rîde mucalit). Trebuia să fie fată, că e prea blînd. L-am dat la meserie, eu pe toți îi dau la meserie, ca să aibă ceva la bază, serios. A ieșit electrician și a învățat — are brevet — să sară și cu parașuta. La toți ai mei le place munca, de mic are fiecare treburile lui în gospodărie, mă rog, cine nu muncește nu mănîncă. Petre e necăjit, i-a fugit nevasta.

— Văd că aveți necazuri.

— Nu eu, el. E prea blînd, prea supus, l-a răsucit femeia ca pe un mosorel. Altminteri...

— Lasă-l în pace, îi taie pofta de vorbă nevasta. Lasă-l...

Ilie Tărășilă pune poza deoparte și la chipul unei fetișcane sătene, cu ochi mari, mirați. Poza e mai de mult, căci Maria e acum căsătorită și are, bineînțeles, serviciu, e infirmieră, a învățat și dactilografia.

— Fiecare copil trebuie să deprindă o meserie în plus. Nu se știe cînd îi trebuie.

Lui Mihai îi dă un ghiont de parcă ar fi de față.

— El e optimistul, luptătorul, sportivul, aducătorul de veste bună și de ris în familie. La mine în casă sau pe bătătură, nu se înjură, nu se sudue. Dar încrun-

mîndria de a munci „ca mama", „ca tata"...

Nu știu cine locuiește pe strada mea la numărul 15, dar, zilnic, o fetiță, de la care am aflat că are 4 ani și o cheamă Luminița, mătură curtea și cîntă. „De unde știi tu cum se mătură, te-a învățat cineva?" am întrebat-o. „Nu m-a învățat nimeni, dar am văzut cum face mama".

Oare ne dăm seama cît de mult ne imită copiii, știm că gesturile, acțiunile, atitudinile noastre bune sau rele sînt „copiate" fără discernămînt la vîrsta preșcolară de cei mici? Știm să ne stăpînim îndeajuns pornirile și să ne străunim defectele pentru a ne proteja copiii de un rău exemplu? Pînă ajung la școală, lumea, societatea pentru ei sînt părinții și educatoarele de la grădiniță. Pînă încep să discearnă, modelul lor de existență rămîne mama, tata, surorile și frații, adulții cei mai apropiați. Și pentru unele defecte de caracter ale copiilor, pentru anumite înclinații care ne nemulțumesc mai tîrziu, vinovați sînt, de cele mai multe ori, neglijarea sub raport educațional a vîrstei de 3—6 ani și „exemplul" nu tocmai exemplar al părinților.

Munca adulților devine exemplu pentru copii încă de la 3—4 ani. Ei nu numai că imită în joc acțiunile adulților (îi vedem jucîndu-se de-a constructorii, de-a doctorul ș.a.m.d.), dar mulți se străduiesc să participe în procesul real de muncă, deși posibilitățile lor sînt limitate. Această participare îi conduce spre o anumită independență. Munca (în sensul cel mai larg al cuvîntului, mai ales cînd ne referim la copii) este, cu rare excepții, o sursă de bucurie pentru copil, îi confirmă puterea și valoarea personală, după care este avid, tocmai pentru că posibilitățile lui sînt reduse. Exemplul Luminiței este elementar, dar foarte concludent. Activitatea ei n-o plictisea, ci o bucura și-i dădea sentimentul că este capabilă să facă aceeași muncă ca și mama, „care e mare". Deseori am auzit copii spunînd cu mîndrie, în mijlocul celor din grădiniță sau al tovarășilor de joacă din cartierul lor: „eu muncesc ca tata" sau „ca mama". Munca devine foarte repede pentru copil un mijloc prin care se poate impune în fața celorlalți.

Cultivarea deprinderilor de autoservire mai întîi: spălatul, mîncatul și îmbrăcatul singur, aranjarea ordonată a hainelor îi netezesc drumul spre munca utilă. Un copil care are interese variate este activ și, de obicei, îndeplinește anumite sarcini cu mai multă plăcere și de bunăvoie decît un copil pe care nu-l interesează nimic. Totodată, copiii trebuie educați să înțeleagă o sarcină, dar și să știe ce fac, cum fac, de ce fac.

Încredințînd copiilor unele îndatoriri — cumpărătul pîinii, laptelui, udatul florilor etc. —, pe de o parte îi intre-

ducem în lumea socială, pe de alta le creăm încredere în forţele proprii. Am întîlnit şi părinţi care gîndindu-se la riscuri — pierderea banilor de cumpărături, spargerea unui vas pe care-l şterge copilul ş.a. — preferă să nu-l introducă în circuitul unor activităţi utile. O astfel de extremă nu este folositoare copilului. Neîndeplinirea unei sarcini, dintr-un motiv sau altul, săvîrşirea unei greşeli trebuie sancţionate pe măsura lor, pentru ca el să nu se simtă nedreptăţit şi să nu-şi formeze o imagine deformată asupra ierarhiei de valori. Mulţi părinţi oscilează între o disciplină excesiv de severă şi o indulgenţă fără margini, amîndouă la fel de dăunătoare pentru copii. Jocul şi munca trebuie îmbinate în aşa fel încît să se echilibreze într-un mod favorabil pentru copil. Copilul nu învaţă singur să muncească. Îl ajutăm în dezvoltarea sa dacă îi fixăm un ţel şi o sarcină de îndeplinit. De asemenea, îl ajutăm şi dacă îi acordăm sprijin în realizarea unei sarcini pe care nu o poate rezolva sin-

gur. Este necesar ca adulții să aibă încredere în capacitatea copilului de a înțelege și a acționa. Independența și inițiativa sa trebuie permanent stimulate prin aprecierile care se fac muncii sale, aprecieri care se cer a fi conforme cu ceea ce a realizat sau nu. Educarea în spiritul muncii este și o educare a caracterului. Dragostea pentru muncă cuprinde un complex de trăsături pozitive de caracter. Ea presupune perseverență, conștiinciozitate, stăpînire de sine, spirit de ordine, disciplină, capacitate de concentrare, cinste, sinceritate etc. Dar aceste trăsături de caracter sînt rezultatul unui proces îndelungat de formare, care trebuie început de la primii pași în viață ai copilului. Sarcina formării lor revine în egală măsură familiei și grădiniței de copii. Este foarte important ca părinții să cunoască, să înțeleagă și să sprijine educatoarele în munca lor cu copiii. Nu înseamnă că obligațiile familiei față de educația copiilor s-au micșorat ca număr și importanță dacă ei petrec un număr de ore la grădiniță. Aici se desfășoară un proces instructiv-educativ cu o influență complexă asupra formării diverselor laturi ale personalității preșcolarului, și pentru ca această influență să fie serioasă, eficientă și activă, trebuie continuată și în sînul familiei. Ideal este ca părinții și educatoarea să colaboreze în rezolvarea problemelor educative și de instruire a copiilor preșcolari, pentru a nu exista divergențe și neconcordanțe în ceea ce privește cerințele adulților față de copii.

Revin asupra uneia din premisele importante ale educării în spiritul muncii: modelul pe care îl prezintă fie părintele, fie educatoarea pentru a fi urmat de copil. Exemplul îl învață pe copil, pe lîngă propriile sale acțiuni, ce înseamnă dragoste și respect față de muncă. Numai părinții care cer de la ei înșiși ceea ce cer de la copiii lor vor fi ascultați. Unii părinți, care își neglijează munca din motive minore, nu se pot aștepta să inspire copiilor lor dragoste pentru muncă.

Copiii trebuie să știe ce lucrează părinții, cum muncesc, de ce, care este importanța muncii lor. Oricare părinte poate povesti copiilor săi asemenea lucruri, pe înțelesul lor. Pe de altă parte îi pun în contact cu viața, le pot crea o imagine anumită despre ea. Vremea basmelor cu feți-frumoși și balauri se duce, poveștile adevărate sînt mult mai atrăgătoare.

IOANA HERȘENI,
psiholog,
Institutul de științe pedagogice

cînd părinţilor nu le arde de joacă...

Am oprit, la întîmplare, zece părinţi, mame şi taţi, şi le-am pus această năstruşnică întrebare: „Vă jucaţi cu fetiţa, cu băieţelul dumneavoastră?" Majoritatea răspunsurilor au debutat cu un destul de contrariat: „poftim?" Adică, dumnealor, oameni serioşi, cu atîtea poveri şi răspunderi pe umeri, dumnealor, care au de îndeplinit înalte sarcini profesionale şi sociale... le arde de joacă? Unul, sincer în felul său, a replicat franc: „Mă rog, o fi şi asta o bună calitate de părinte, de vreme ce vă preocupă, totuşi, chiar dacă ne-ar plăcea «joaca», meritată, avem noi dreptul să pierdem timp pentru ea"? Şi concluzia ferm că nu prea meritată. Cei mai mulţi, prinzînd din

zbor problema, și vrînd să fie „pe linie", s-au lansat în divagații personale pe marginea subiectului, dar era limpede că fac teorie. În sfîrșit, unul singur a recunoscut prompt, și oarecum jenat, de parcă mărturisea o slăbiciune: „Da, mă joc cu copiii, pentru că îmi place și mie să mă joc" — sublimînd în acest fel caracterul pur conjunctural, subiectiv, al faptului. Nimeni, dar absolut nimeni, deși unul dintre părinți era și profesor, n-a spus: „Mă joc pentru că jocul este unul din mijloacele cele mai eficace și cele mai frumoase de a face educație copiilor". Și, bineînțeles, să poată motiva acest răspuns.

Desigur, modul în care s-a făcut testarea nu poate conduce la nici un fel de generalizări sau concluzii. Totuși, răspunsurile primite îndeamnă la reflecție. Noi, părinții, ocolim lumea plină de vis a celor mici, surîdem neîngăduitori în fața închipuirilor lor puerile, în care fantezia plăsmuiește un alt soi de realitate, nu intrăm în această lume, considerînd-o doar o simplă... copilărie. Dacă am fi însă puțin atenți de-a ce se joacă copiii noștri n-am mai rămîne chiar atît de impasibili. Dar ce este în definitiv jocul, joaca? Este, bineînțeles, înainte de toate, o activitate distractivă, care, respectînd cîteva reguli simple și slujindu-se copios de o imaginație uneori fără limite, împlinește totuși dorințe, visuri de vîrf ale omului sau imită acțiunile sale cu cele mai largi implicații morale. Căci ce altceva sînt jocurile de-a hoții și vardiștii, de-a astronauții, de-a pisica și soarecele sau chiar banalul șotron? Priviți-l o să observați că pe canavaua nevoii de a descoperi și cunoaște misterele lumii — și prin ele de a se descoperi și defini pe sine —, copilul pune aproape la temelia oricărui joc milenara înfruntare dintre bine și rău. Și slujindu-se de avantajele închipuirii, în lumea sa binele triumfă. Binele este însă o noțiune buclucașă. Uneori binele „meu" nu seamănă cu binele „nostru", dacă este privit dintr-un unghi egoist. Și atunci, care „bine" triumfă?

În țara de joacă și basm a copilului totul este posibil, lumea lui este cea mai receptivă la schimbări, ba mai mult, este clădită dintr-o succesiune neîntreruptă de schimbări, aproape toate avînd drept model viziunea ideală a celui mic asupra lumii reale. Și, atunci, nu merită să intrăm puțin în această lume de joc și căutări, nu sîntem chiar datori să-l plimbăm pe copil pe tărîmurile ei cele mai frumoase, dar și cele mai instructive?

Mama sau tatăl, ajuns cu cititul pînă aici, ar putea zice: „Bun, așa este, dar cum? Și... jucîndu-mă nu-mi pierd autoritatea de părinte?". Desigur, nu putem epuiza subiectul în cîteva rînduri. Punctăm doar cîteva idei. Prima: prin participarea la joc autoritatea părintelui crește. Cum? Jocul e, desigur, o convenție. Deși copilul este dispus să-l trăiască efectiv, el nu uită totuși că e joc, și în prezența celui mare încearcă să se întreacă pe sine. Ba mai mult, se obișnuiește să facă distincție între efemer și real, între vis și realitate, între adevăr și plăsmuire. Și mai poate învăța că visul fără suport real, visul care se desprinde definitiv de potențele vieții reale poate deveni, prin substituire, un mare pericol în construirea destinului uman. Am cunoscut un tînăr învățător care, în recreație, bătea mingea alături de copii. O bătea la fel ca ei, nu aștepta ca elevii să-i „dea" mingea sau să-i „aducă" mingea. La un moment dat, unul dintre ei, înciudat că învățătorul „îi furase" balonul, a schițat un fel de „șut" în direcția acestuia. Învățătorul a rîs. L-am întrebat, desigur, dacă permițînd așa ceva unui copil nu-și năruie singur autoritatea. A zis: „Jocul are reguli, dar și momente de reglaj. A doua oară, sau a treia, copilul nu va mai schița gestul acela, ci va încerca să... «fure el balonul», adică să izbîndească. Dealtfel, poftiți în clasă". Da, în clasă, guroșii copii de afară erau alții. Distincția era făcută, regulile respectate. Acolo, afară, în limita poate puțin prea elastică, ființa jocul, aici munca, răspunderea. Jocul — tocmai prin participarea celui mare — nu se mai putea confunda cu responsabilul proces de instrucție.

Autoritatea reală este cea recunoscută. Și se recunoaște numai prin competență. Mama, ca și tata, reprezintă modelul viu, după care copilul își mulează în primele sale contururi — uneori definitorii — personalitatea. Există și o autoritate a poziției — în cazul nostru postura de părinte —, există și o autoritate a spaimei, a rușinii sau a bătăii. Copilul nu recunoaște acest gen de autoritate, dar, fiind mic, o evită, caută să nu vină în conflict cu ea. Și, bineînțeles, multe din trăsăturile sale de caracter, multe din deprinderile de comportament se clădesc strîmb. Jocul este unul din tărîmurile unde competența celui mare se întîlnește cu nevoia de a „juca un rol" a celui mic. Un rol în care, de fapt, imită o acțiune a omului matur. Este în

fond un proces de cunoaștere în care cel care știe mai mult are de partea sa prestigiul autorității.

— Vă jucați cu băiețelul ? Vă jucați cu fetița ?

— Adică ce, dom-le, să fac eu pe bidiviul ?

Și de ce nu ? Asta presupune iubire, și nici un proces de educație n-are atîta înrîurire asupra celui mic ca cel plămădit la flacăra iubirii. Deși va fi un adevărat cowboy pe spatele dumneavoastră, el, cel mic, nu vă va confunda niciodată cu un bidiviu, iar faptul că amîndoi ați fost... în junglă și ați trăit imaginar atîtea peripeții va fi răsplătit — poate surprinzător pentru cel neavizat — prin ascultare și iubire. Și, mai tîrziu, prin cuvintele : „Am avut parte de un tată și de o mamă care m-au învățat să trăiesc atît bucuriile și speranțele de vis ale vieții, cît și marile sale răspunderi".

TINA LIVESCU

a trăi frumos în familie-un act de tact şi înţelepciune

— Dialog cu psihologul dr. GETA DAN-SPINOIU —

— Am fi interesate să aflăm de la dv., stimată tovarăşă doctor Geta Dan-Spinoiu, care aţi participat, după cîte ştim, la dezbaterile acelei libere Tribune a populaţiei din cadrul Conferinţei mondiale a populaţiei, cum s-au definit cu acel prilej valorile morale ale familiei moderne. Este o problemă care preocupă intens, la ora actuală, întreaga omenire şi cred că nu exagerez cu nimic cînd spun lucrul acesta.

— Nu, nu exageraţi, dar poate că ar trebui să precizăm despre care familie modernă este vorba, dacă ne raportăm la situaţia de pe întreg globul. În documentele de bază ale Conferinţei, „modernul" a fost identificat cu însuşirea valorilor contemporane. Or, după părerea mea, abia o asemenea aserţiune — oricît de scurtă şi precisă ar fi în formulare — deschide un şir interminabil de întrebări şi de răspunsuri probabile. Date fiind condiţiile de viaţă total diferite, din multele ţări ale lumii reprezentate la Conferinţă, cred că nu trebuie deloc să ne grăbim a da un răspuns categoric. Mai curînd, a reieşit în evidenţă faptul că orice societate îşi are tipul ei de familie modernă, care se apropie, mai mult sau mai puţin, de tendinţele generale de dezvoltare ale acesteia. Mai ales rapoartele expuse de reprezentanţii lumii a treia au oferit un tablou eterogen al dezvoltării familiei de azi. Nu poate fi indiferent faptul că te afli în Suedia, unde liberalismul mariajului a devenit aproape unanim acceptat, sau în Somalia, unde se menţine încă ideea căsătoriei exclusiv în sînul castei respective. Nu este indiferent, pentru baza etică a familiei, faptul că te afli în Anglia sau Nigeria, în S.U.A. sau Bangladesh, în Franţa sau Indonezia, după cum nu este indiferent, pentru baza etică a familiei, faptul că ea face parte dintr-o societate capitalistă sau socialistă, sau chiar din clase şi pături sociale aparţinînd aceleiaşi societăţi. Fiecare familie îşi practică valorile morale proprii, ca pîrghie de contact cu cerinţele specifice ale ambianţei sociale.

— În acest caz, ar fi poate mai oportun să reflectăm la cauzele ce au generat o astfel de eterogenitate a familiilor. Dealtfel, chiar în discuţiile Tribunei populaţiei s-au făcut multe referiri la rolul factorilor socio-economici în orientarea familiei.

— Evident, factorii aceştia fiind o forţă determinantă, cu care sîntem cu toţii de acord. Surprinzător, chiar reprezentanţii unor ideologii nemarxiste au ajuns să recunoască deschis lucrul acesta. Dar şi aici apare o întrebare: de ce aceiaşi factori socio-economici generează comportamente familiale diferite, de ce răspunsul oamenilor faţă de aceştea nu este niciodată total, de ce funcţionalitatea stimulilor sociali se realizează diferenţiat în masa populaţiei? Trebuie să ne gîndim la existenţa unor verigi intermediare care, întocmai ca în sistemele cibernetice, preiuerează influenţele venite din exterior.

În raportul prezentat de unul din reprezentanţii Nigeriei au fost relevaţi factorii culturali ca verigi intermediare între cei arătaţi mai sus şi viaţa de familie. Cîţiva dintre aceşti factori au o influenţă remarcabilă. De pildă, **instrucţia** — care modifică atitudinile indivizilor faţă de valorile morale ale familiei, ca şi procesul de reflectare critică a tradiţiilor; **statutul şi rolul** deţinut de indivizi în societate — care influenţează stilul de viaţă în familie; **schimbările bruşte ale codului de valori** — prin trecerea de la sat la oraş —, erodîndu-se astfel valorile tradiţionale ale familiei, pe de o parte, şi stimulîndu-se asimilarea unor valori noi, pe de alta.

— Am greşi dacă am aprecia că prin urbanizare se produce un progres moral în familie?

— În unele direcţii da, în altele nu. De pildă, o conduită de falsă valoare (a familiilor din medii urbane mai ales) este cea a consumului excesiv. Aş putea spune că viaţa urbană a subrezit într-o oarecare măsură morala în multe familii, întrucît participarea

intensă în afara căminului schimbă semnificația acestui cadru pentru individ și astfel, în unele cazuri, acest cadru a devenit mai pasiv pentru acel individ. Trebuie creată capacitatea familiei de a se adapta la aceste schimbări.

— Dacă nu putem identifica întru totul valorile morale care se dezvoltă în familiile din diferite cadre sociale existente astăzi, cred că se poate totuși vorbi de ceva comun, dacă ne gîndim la aspectele dinamice ale acestora.

— Într-un fel da, și discuțiile purtate la Tribuna populației au relevat lucrul acesta. Secolul nostru are profilul său, caracteristicile sale pregnante, iar în ce privește familia, se desprind cîteva tendințe limpezi: trecerea de la morala familială subordonată unor dogme, fatalistă, la cea acceptată conștient, selectiv (aceasta explică noi orientări ale familiei în cadrul situațional-social); se observă că de la interesul limitat pentru prezent — de azi pe mîine — se trece la o anume prefigu-

rare a valorilor morale ale viitorului în funcțiile familiei (în acest caz, se modifică orientarea în **timp** a moralei familiei) : de la morala muncii cu satisfacție imediată la morala muncii creatoare a membrilor familiei (relevantă pentru schimbările petrecute în **natura** psihologică a familiei), de la valori morale strict interiorizate ale grupului familial la cele specifice participării sociale a acestuia (relevantă pentru schimbările petrecute în **relațiile sociale** ale familiei). Toate aceste tendințe fundamentează dinamismul etic al familiei, mai simplu spus, orientează felul în care fiecare va ști să trăiască în propria-i casă.

— Iată o afirmație interesantă, care deschide o altă cale convorbirii noastre : morala familială ca fenomen psihologic de consolidare a familiei. Aș prefera să ne oprim asupra acestui aspect, mai ales că în Almanahul de anul trecut ne-ați vorbit despre un alt element care consolidează familia.

— Ei da, atunci am fost ceva mai romantică și am vorbit mai mult despre sentimentul de dragoste. Subiectul de acum l-ar putea totuși completa, cu o anume detașare, pe cel de atunci. Faptele de viață ne îndeamnă să ne punem cîteva întrebări : de ce unii tineri care s-au căsătorit din dragoste s-au despărțit curînd după aceea ? de ce apar conflicte în familie ? cum pot fi îmbunătățite relațiile dintre soți ? Și cum euristica e o cale de gîndire, vom putea da răspuns la toate aceste întrebări dacă îl găsim pe cel la următoarea : „ce înseamnă familia pentru noi ?" Putem construi o familie mai bună numai dacă știm ce importanță are ea. Familia nu este numai un loc de odihnă și de refugiu în timpul liber, ci unul în care se produc multe din activitățile propriei noastre vieți. Aici omul își găsește stabilitatea și siguranța. S-a constatat că multe din nevrozele și bolile mentale ale secolului se datorează conflictelor de acasă și lipsei de siguranță a persoanei în familie. Un studiu făcut asupra accidentelor de automobil a demonstrat că o mare parte a acestora au avut loc în situații în care conducătorii se confruntau cu neplăceri familiale. Nu numai că atmosfera moral-afectivă a familiei dă startul plăcut la început de zi, dar fără ea persoana nu se poate bucura nici de viața din afara căminului.

— Există o funcție de mare importanță în familie — cea educativă —, la care v-ați referit mai pe larg în cartea pe care ați publicat-o anul acesta, despre integrarea profesională a femeii. Cred că în această direcție familia este și mai mult angajată moral.

— Cît de importantă este moralitatea acestei funcții ne convinge faptul că însuși viitorul familiei depinde de ea. Dacă un tînăr învață să se adapteze la viața părinților, el va avea șanse mari să se adapteze pe viitor la propria lui familie. Se întîmplă ca transmiterea unei valori către copii să schimbe tot cursul vieții acestuia. De pildă, un psiholog relatează cazul unei fete căreia mama, fiindcă trăia o experiență tristă cu soțul ei, i-a insuflat ideea că toți bărbații sînt răi, meritînd ură, nu dragoste. O astfel de „valoare" subiectivă, mai curînd spus o non-valoare morală, preluată de fată, i-a dirijat comportamentul într-o aversiune față de sexul opus, ajungînd la psihoză. În alt caz, imoralitatea „dădăcelii" excesive s-a remarcat în cazul unei fete care avea teamă să facă un pas nedirijat, făcînd-o incapabilă să rezolve situațiile și să ia decizii. Astfel a fost educat un neadaptat social.

În încheiere, aș dori să mai fac o precizare. Există **valori morale comune** tuturor membrilor de familie (ca cele de cinste, corectitudine, politețe, responsabilitate etc.), în care se reflectă nivelul moral al întregii familii, definind-o ca o instituție a cooperării. Dar, în același timp, familia reflectă calitățile, trebuințele și speranțele fiecărei persoane din interiorul ei. Acest fapt impune respect pentru vocația și interesele fiecăruia. Moralitatea comună nu le elimină.

— Și cum ați defini, în mare, moralitatea comună a vieții de familie ?

— Foarte simplu (în formă) : moralitatea comună este un proces de interacțiune, nu adițional. Fiecare poate fi corect, cinstit, valoros în felul lui, dar să nu poată comunica, să nu se înțeleagă cu celălalt. Important e de a găsi acel element lăuntric care să sudeze familia. Tocmai de aceea treaba e atît de complicată în conținut. **Este un act de mare tact, înțelepciune și bunăvoință să trăiești împreună cu alții.**

S. DIMA

munca să nu fie o „materie școlară"

Aflîndu-mă într-un grup de adolescenți care intrau la ora de practică, în atelierul școlii lor (Școala generală nr. 15-București), am inițiat o investigație-fulger, cerîndu-le să-mi răspundă lapidar la întrebarea CE ÎNȚELEGEȚI VOI PRIN EDUCAȚIE PRIN MUNCĂ ȘI PENTRU MUNCĂ? Iată cîteva din răspunsuri: „La vîrsta noastră, după 14 ani, educația aceasta trebuie să fie ceva înfăptuit, acum munca nu mai reprezintă, pentru noi, ceva ce abia se cere cucerit, știm să muncim și vom ști din ce în ce mai bine"; „Munca și personalitatea omului, adică a noastră, sînt legate la fel de strîns între ele, ca Soarele și Pămîntul. Fără muncă n-ar exista viață, tot așa cum fără Soare n-ar exista viață"; „Ai mei au muncit o viață întreagă, așa am văzut că se trăiește, așa vreau să trăiesc, muncind cinstit, ca ai mei, de-acasă, ca toți oamenii cinstiți"; „Mărturisesc că, la început, munca asta practică, în atelier, nu mi s-a părut la fel de importantă ca orele de clasă, dar, după un timp, am înțeles, mai bine zis am constatat concret cît de bine te simți, ca individ, cînd vezi cum ies din mîinile tale produse: ceva care era o simplă bucată de metal, acum o piesă fără de care o întreagă mașinărie n-ar putea funcționa. E puțin lucru? Nu, e imens!"

DE CE ANUME DEPINDE OPȚIUNEA PROFESIONALĂ

— Vîrsta la care vă referiți, a adolescenței, mergînd pînă la 20 de ani, nu mai este, într-adevăr, cum spunea unul dintre elevi, vîrsta la care abia să înveți cum trebuie să muncești; în etapa amintită, apare absolut pregnantă necesitatea definirii opțiunii profesionale — ne arată directoarea Școlii generale nr. 15, prof. Mina Stana. Iar aici, în sfera alegerii viitoarei profesiuni, se pot ivi și „primejdiile" cele mai mari, pe care le-aș enumera succint ca fiind: în primul și în primul rînd o prejudecată care mai stăruie în mintea unora dintre părinți și se transmite, fără voie sau cu voie, și copiilor, aceea că munca manuală s-ar afla, vezi bine, pe o treaptă ceva mai jos plasată, în ierarhia profesiunilor, decît celelalte ocupații... Inutil să mai demonstrez în ce eroare gravă se plasează acei părinți, trăgîndu-i și pe copiii lor după ei, cînd, știut este că, la ora actuală, realmente munca fizică (propriu-zis „manuală") a încetat să existe ca atare. Tehnica își spune pretutindeni cuvîntul, și fără gîndire, fără „viziune" intelectuală, nici un lucru nu mai poate fi astăzi făcut, produs, într-o industrie modernă, socialistă, cum este a noastră. Așadar, este nerealistă și nocivă prejudecata amintită, acest tip de „orgoliu părintesc" care preferă ca progenitura să zacă patru decenii, cît ține o existență profesională, pe un biet scaun, într-un birou, manipulînd hîrtii, decît să-și dirijeze urmașul către acțiune, mișcare, siguranță de sine (deschid o paranteză: desigur, sînt și profesiuni, onorabile toate, exercitate pe scaun, într-un birou, însă eu mă ridic împotriva concepției talnice, din cugetul părinților acelora care-l împing pe un copil, pe un adolescent, înspre munca de birou — „manuală să nu fie!" — chiar dacă acesta are cu totul altă vocație). Toți oamenii au o anumită vocație! Vocația lor nu se cuvine a fi trădată, în virtutea unor „calcule", a unei poziții retrograde. Altă „primejdie" socotesc că este incapacitatea individului de a rezista unui eșec (mai mic sau mai mare) profesional. Adică sînt împrejurări, în existența omului, în care lucrurile nu-ți ies așa cum trebuie. Și am constatat asta și la cîțiva dintre absolvenții noștri, unii cedează prea repede în fața greutăților; s-au retras și au încercat, subit, altă profesiune, apoi alta, de unde apar fluctuația, instabilitatea exterioară, depunînd, indiscutabil, substanțe „toxice" și înăuntrul personanei. Firește, putem trage concluzia că noi, cadrele didactice, neapărat în colaborare strînsă cu părinții (în fond, Familia și Școala sînt cele două instituții principale care poartă răspunderea perfectei inserări sociale a tînărului), trebuie să-i pregătim pe copii, pe adolescenți, nu

numai pentru succes, ci și pentru a primi curajos eventualele greutăți, momentele de impas, eșecurile. Vă pot da un exemplu pozitiv dintr-o mie : o fată a terminat liceul, a dat admiterea, n-a reușit, și-atunci s-a înscris la școala de macaragii, profesiune potrivită — spunea ea cu argumente solide — unei fete, căci pretinde calm, îndemînare, concentrare ; a refuzat să urmeze stenodactilografia, deși știa perfect și două limbi străine : „Și un macaragiu trebuie să știe limbi străine, se poate perfecționa dacă le știe" — spunea fata, pe deplin satisfăcută de opțiunea ei. Dar acest exemplu vorbește de la sine și despre cealaltă față a monedei : un om care se cunoaște bine, care are încredere în capacitatea sa, care nu se teme, la 18-20 de ani (vai ! doamne) de „efort", nu este înfrînt, dimpotrivă, atunci cînd viața îi ridică, pasager, un obstacol în față. Este limpede că, avînd pe mînă sute și sute de copii, de adolescenți, în fiecare an, sarcina noastră nu-i deloc ușoară și, repet, nu poate fi îndeplinită exemplar, fără aportul hotărîtor al părinților, fără colaborarea lor, fără așezarea ambilor factori — Școală — Familie — pe o platformă comună de principii pedagogice, etico-morale. Pe scurt, la anii adolescenței, educîndu-i pentru muncă prin muncă (în clasă și în atelier), urmărim totodată să descifrăm și să stimulăm „accentul" specific fiecăruia, vocația care, împlinită, să-i asigure individului deplina mulțumire, iar societății încă un demn membru al ei, un om productiv — la maximum-ul productivității sale —, fericit că muncește exact acolo unde îi este locul. De aceea și cred că în noțiunea de „educație pentru muncă" se include neapărat și descoperirea cît mai timpurie a vocației fiecăruia, șlefuirea acestei vocații prin activitate susținută, practică și teoretică.

NU UN TEXT ROSTIT DE LA CATEDRĂ...

Interlocutoarea noastră, tovarășa Eleonora Cojocaru, secretar al Comitetului de partid al Întreprinderii de confecții și tricotaje București :

— Față de cele arătate pînă acum, aș putea spune că noi, aici, sîntem în situația de a „proba" exact măsura în care eforturile școlii, ale părinților au dat roadele dorite, așteptate. Pentru că, atunci cînd ne mai pomenim în situația de a combate anumite manifestări negative (superficialitate în muncă, chiul, lipsă de disciplină și de ordine), constatăm, stînd mai pe îndelete de vorbă cu cel în cauză, că răul vine mult din urmă, încă din copilăria mică și că s-a accentuat apoi la adolescență. La noi lucrează peste zece mii de femei, mai tinere și mai vîrstnice. Referindu-ne doar la cele tinere, abia venite, majoritatea aflate la cel dintîi loc de muncă al lor, putem afirma, fără teamă de-a greși, că ele sînt talentate, că au și multă bunăvoință, istețime (prind repede aspectele tehnice ale îndeletnicirii lor), dar că unele tinere muncitoare stau ceva mai prost cu disciplina și ordinea, cu seriozitatea, care se impune într-un loc de producție, într-un loc în care se lucrează în flux, deci „toți pentru unul și unul pentru toți". M-am gîndit adesea la lacunele educației, care-i fac pe acei tineri, trecuți de pragul maturității, să fie „împrăștiați" (nu-s deloc de acord cu afirmația „Așa sînt tinerii", fiindcă imensa majoritate este așa cum trebuie, avînd simț de răspundere, gravitate față de produsul care trece prin mîna lor, de unde și ideea potrivit căreia la noi în fabrică, fiecare trebuie să fie propriul său CTC-ist, lozinca : „Eu produc, eu controlez, eu răspund"). Cred că lacunele de care aminteam constau dintr-un fel de subapre-

ciere a muncii practice în școală, nemărturisită, însă vizibilă, uneori, acolo unde la orele de practică se mai irosește timpul, nu se pretinde învățătură ca la matematică de pildă, nu există aceeași punctualitate ca în rest sau cel care conduce atelierul n-are întotdeauna înclinații și cunoștințe pedagogice etc. Nimic mai întristător, mai condamnabil decît pseudo-atelierul, pseudo-orele de practică, pe care — sinceri să fim — le mai găsim pe ici, pe colo. Și vreau să fiu cît mai exact înțeleasă : eu susțin că acolo unde nu se dă **atenția și considerația cuvenite practicii**, acolo se infiltrează, în conștiința copilului, ideea schilodă că asemenea lucruri nu-s tocmai importante, că poți munci sau poți să muncești mai... carecum, ceea ce nu-i grav. **Ba este grav !** Trebuie să i se demonstreze copilului, adolescentului — tot practic —, cu perseverență, că ceea ce ne încoronează, succesele permanente pe care le obținem în construcția socialistă n-ar fi posibile în afara muncii, a disciplinei și a ordinii, a dăruirii totale. Așadar, nu se pune doar chestiunea ca niște tineri să deprindă a trage cu pila, să strunjească chiar, să măsoare cu șublerul, să finalizeze munca lor în produse viabile — rezultate, fără doar și poate, deosebit de importante —, dar la fel de important este să SIMTĂ că toți din jurul său, absolut toți adulții, începînd cu părinții, continuînd cu profesorii de la alte meserii și terminînd cu cel răspunzător la orele de atelier, consideră practica drept un lucru fundamental pentru viitorul copilului. Am spus **să simtă**, pentru că nu-i vorba de cuvinte, de un text ce se cere a fi rostit de la catedră, ci de o atitudine permanentă, de o poziție subînțeleasă, care să ajungă mereu și mereu la copii, influențîndu-i hotărîtor. Că lucrurile se petrec, de foarte multe ori, admirabil, avem destule exemple și eu m-aș opri la unul care nu-i din ramura noastră de activitate, dar care m-a impresionat extrem de plăcut : Întreprinderea „Automatica" are în grijă atelierele Liceului „I.L. Caragiale", unde, datorită înzestrării și calificării celor care-i învață pe copii, dar, sînt convinsă, și **atmosferei generale** create în jurul acestui aspect esențial al existenței copilului, s-au realizat, într-un singur an, produse în valoare de 300 000 de lei (produse complexe, de cea mai bună calitate — lămpi de semnalizare, manometre, casete electrice, cutii de comandă). Directorul Întreprinderii „Automatica" arăta că, tocmai pentru a favoriza crearea atmosferei de care pomeneam mai înainte, a inclus, de la bun început, în planul întreprinderii viitoarele produse ale elevilor. Iar elevii știau asta ! Și au muncit pe măsura răspunderii serioase ce le-a fost pusă pe umeri. Și încă o ultimă dovadă că așa stau lucrurile după absolvire (fără să renunțe, mai departe, la studii), 20 de elevi s-au angajat la „Automatica". Asemenea tineri au simțit pe „pielea lor" cît de adevărată devine existența omului atunci cînd îi place munca pe care o face, cînd este temeinic pregătit pentru ea, cînd munca nu mai reprezintă o „materie" de școală, ci — așa cum și este ! — baza existenței noastre.

*

Am găsit în caietul unui elev dintr-a X-a un număr de maxime și reflecții pe care acesta le adună (încă din clasa a VII-a). Am transcris și eu cîteva referitoare la MUNCĂ :

• Pentru mine, viața fără muncă nu-și are rațiune (George Enescu) • Faima se ruginește dacă nu o cureți prin muncă în fiecare zi (N. Iorga) • Fiecare, și mare, și mic, datorește un echivalent de muncă societății în care trăiește (M. Eminescu).

Anchetă
de
MIHAI STOIAN

„Dorim ca tînăra generație, constructoare a comunismului, să stăpînească cele mai înalte cunoștințe în toate domeniile de activitate, să-și poată îndeplini în cît mai bune condiții sarcinile de onoare ce-i vor reveni în societate..."

NICOLAE CEAUȘESCU

v-ați ales profesia?

Dinamica proceselor economice, ritmul înalt de dezvoltare al economiei naționale, cerințele tot mai mari de forță de muncă pun în fața tinerilor, fete și băieți, alternative ale drumului profesional din cele mai variate. În aceste condiții, opțiunea trebuie chibzuită cu seriozitate, printr-o evaluare cît mai exactă a posibilităților fiecăruia. De aceea, răspunderea ce revine familiei în sfătuirea tinerilor în pragul opțiunii profesionale, ca și a școlii și a organizațiilor de tineret, presupune cunoașterea capacității intelectuale a tinerilor, a aptitudinilor, înclinațiilor și talentelor lor, o informare exactă asupra necesităților economice.

Cunoscînd interesul fetelor pentru alegerea profesiei, pentru calificare, mai ales în domeniul producției, ca și desele lor solicitări adresate redacției pentru lămuriri și precizări în acest sens, ne vom referi la o serie de informații privind școli, cursuri care pregătesc muncitori calificați din ramurile industriale de bază.

LICEUL INDUSTRIAL

Acest tip de liceu cuprinde următoarele profiluri: mecanică, electrotehnică, chimie industrială, construcții, metalurgie, prelucrarea lemnului, industria alimentară, textile-confecții, poligrafie, informatică și navigație.

În dorința de a lămuri cît mai clar fetele care optează pentru liceul industrial, în general asupra configurației acestuia ca profil, **prof. Emilian Bortaș** a avut amabilitatea să prezinte — ca exemplu — în paginile de față Liceul mecanic nr. 1 „23 August"-București, pe care îl conduce în calitate de director-adjunct.

„Liceul mecanic nr. 1, situat pe B-dul Muncii nr. 47, sectorul 3, București, este dotat cu 32 de săli de curs, bine amenajate, cu 8 ateliere-școală, cu 3 laboratoare, 8 cabinete, mașini și utilaje moderne, cadre de specialitate competente. Tinerii care se pregătesc prin cursurile liceului nostru reprezintă rezerva de cadre a Întreprinderii „23 August".

Liceul mecanic nr. 1 cuprinde, ca forme de învățămînt: cursuri liceale de zi și serale, cu durata de 5 ani; școală profesională, curs de zi (2—3 ani, după specific) și curs seral: ucenicie la locul de muncă; școală de maiștri, curs de zi și seral, cu durata de 2 ani.

Meseriile care se învață prin aceste forme de învățămînt sînt: turnător-formator, oțelar, forjor, sudor, strungar, frezor-rabotor-mortezor, rectificator, electrician întreținere mașini și aparate electrice, lăcătuș mecanic pentru industria construcțiilor de mașini.

Numărul fetelor care se înscriu la liceul nostru a crescut, proporția fiind în prezent de 30 la sută. Mai mult, am avut și avem clase compacte de fete la meseriile de electricieni, matrițeri, turnători. În ultimul timp, alegerea meseriilor de strungar, frezor, lăcătuș de către fete a devenit frecventă.

Instruirea practică se efectuează în atelierele-școală, fiind îndrumată de maiștri-instructori, iar practica în uzină se desfășoară în secțiile de producție, sub directa îndrumare a acelorași maiștri.

Liceul dispune de un cămin cu 1 000 de locuri și o cantină unde pot servi masa cca 1 700 de elevi zilnic. Elevii școlii profesionale din cadrul liceului primesc echipament și indemnizație de hrană, și peste 60 la sută ocupă locuri în cămin.

Conducerea școlii sprijină încadrarea fetelor în producție. De pildă, elevele absolvente ale claselor de electricieni și turnători au fost angajate și lucrează în producție cu rezultate bune, iar cîștigul mediu, care era de 1 350 de lei, de la 1 august 1974, prin sporirea retribuției acordate de stat, a ajuns la 1 500 de lei lunar. Lucrînd în acord, retribuția poate fi și mai mare, în funcție de randamentul muncii."

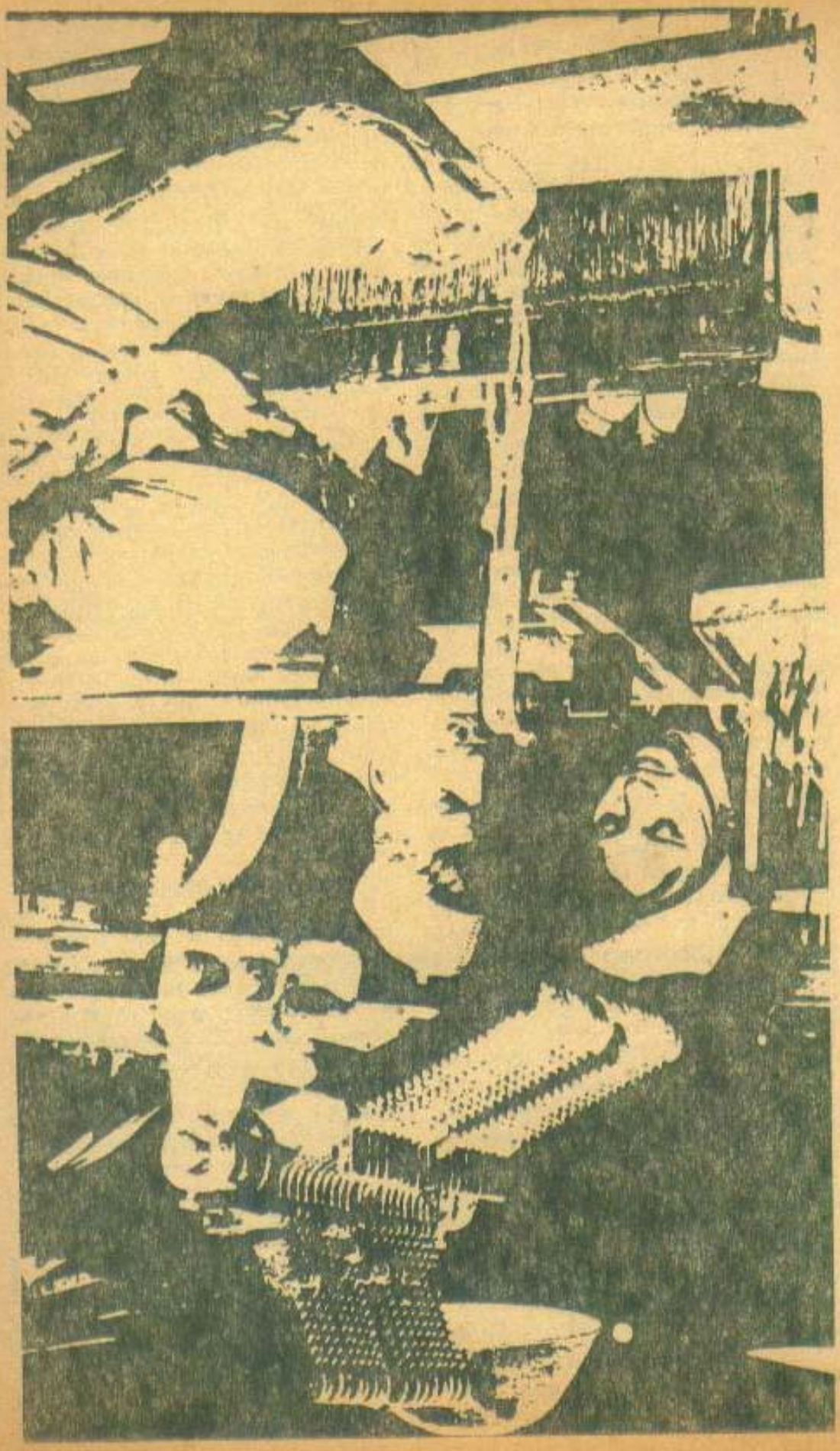
• În 1976—1980, învățămîntul profesional va pregăti 550—600 000 de muncitori în școli profesionale, 750—800 000 la cursuri de calificare de scurtă durată și 250—300 000 prin învățămîntul liceal: total 1 550 000—1 700 000 de muncitori calificați.

• Liceele de specialitate vor cuprinde cca 70 la sută din numărul elevilor de liceu.

• În anul școlar 1974—1975 funcționează 8 tipuri de licee, cu 24 de profiluri, însumînd 1 053 de licee, din care 381 industriale, repartizate pe întreg teritoriul țării, în concordanță cu necesitățile de forță de muncă. Din 163 de licee nou înființate în anul școlar 1974—1975, marea majoritate sînt cu profil industrial și agricol.

ȘCOLI PROFESIONALE

În cadrul școlilor profesionale sînt o serie de specialități, în afara celor din industria ușoară (textilă, confecții, pielărie și încălțăminte etc.), în care fetele au dovedit reale posibilități, ceea ce ne îndreptățește să le indicăm în continuare, ținînd seama de perspectiva cerințelor economiei naționale.



Astfel, recomandăm: din **industria construcțiilor de mașini și a prelucrării metalelor** — frezor-rabotor-mortezor, lăcătuș, strungar, montator aparatură electronică, montator aparatură optică; din **industria chimică** — operator la prelucrarea produselor chimice (materialelor plastice și cauciucului, fibrelor și firelor sintetice), operator în industria chimică (anorganică, organică, celuloză și hîrtie); din **industria alimentară** — operator bere și spirt, operator la fabricarea uleiurilor vegetale, a zahărului, preparator produse din carne, din lapte, preparator conserve, produse zaharoase; în cadrul **cooperației meșteșugărești** și **cooperației de consum** se pot pregăti lucrători în domenii ca: croitorie, marochinărie-încălțăminte, reparații obiecte de uz casnic ș.a.

Durata școlarizării diferă, fiind mai mică pentru absolvenții școlii generale de 10 ani (între 1—2 ani) și mai mare pentru promovații clasei a VIII-a (2—3 ani) la meseriile de complexitate mai mare.

Există o serie de drepturi și obligații ce revin elevilor școlilor profesionale, de natură să asigure condiții optime de învățătură concomitent cu stimularea răspunderii tinerilor față de îndatoririle ce le au ca viitori muncitori calificați. Se asigură elevilor hrana la cantină, în limita alocației legale (10,50 lei pe zi = 315 lei lunar), și cazarea. Cei care locuiesc în familie beneficiază de masa de prînz la cantină, plătindu-li-se în numerar cota parte din alocație.

Manualele școlare se dau în folosință, rechizitele sînt gratuite, iar cheltuielile privind transportul în vacanță și la practică revin școlii. Elevii beneficiază de îmbrăcăminte, încălțăminte, echipament de lucru și de protecție; elevii care locuiesc în internatul școlii primesc 30 la sută din sumele realizate lunar în producție, iar cei care nu locuiesc la internat primesc 30 la sută. Din această sumă școlile acordă în numerar 30 la sută, iar restul de 70 la sută se depune la C.E.C. pe numele fiecăruia, carnetele cu sumele respective înmînîndu-se elevilor la terminarea școlii.

În cadrul **ucenicîei la locul de muncă**, pentru **perioada pregătirii practice** se acordă o indemnizație lunară reprezentînd:

— în anul I — 50—70 la sută din retribuția tarifară lunară prevăzută pentru treapta I-a de muncitor necalificat din ramura unde meseria respectivă este de bază, diferențiată de ministere (organul central) pe meserii, în funcție de complexitatea meseriei și condițiile în care-și desfășoară ucenicul munca (indemnizație maximă la meseriile care necesită efort fizic mai mare, munca se desfășoară în condiții grele etc.), și durata ucenicîei (indemnizație maximă la meseriile cu o durată mai scurtă de pregătire).

— în anul II — 60—80 la sută, iar în anul III — 70—90 la sută din retribuția tarifară lunară prevăzută pentru prima categorie de retribuție de muncitor calificat din ramura unde meseria este de bază, diferențiată de conducerea unității pe baza propunerilor șefului de echipă, maistrului, șefului de atelier etc., ținînd seama de însușirea cunoștințelor de bază de către elev, aportul efectiv în producție, priceperea de care dă dovadă în realizarea sarcinilor de muncă, disciplina și conștiinciozitatea cu care respectă îndrumările și sarcinile primite de la muncitorul care îl pregătește.

La meseriile la care durata pregătirii practice este stabilită la 2 ani, indemnizația ucenicilor din anul II de pregătire, ultimele 6 luni, este cea prevăzută pentru anul III de pregătire, ucenicii respectivi urmînd să primească indemnizația prevăzută pentru anul II de pregătire numai în primele 6 luni ale anului II.

În situațiile cînd ucenicilor li se asigură, de către unitatea la care fac practică în producție, masă și casă, costul se suportă de către ucenici din indemnizațiile lunare la care au dreptul, în aceleași condiții ca și muncitorii din unitatea respectivă.

Pe lîngă indemnizațiile lunare, ucenicii mai primesc: echipament și materiale de protecție, în condițiile stabilite pentru elevii cursurilor de zi de la școlile profesionale.

Ucenicii care fac pregătirea teoretică prin cursuri de zi cu durata de 2 pînă la 3 luni pe an beneficiază pe timpul acestei pregătiri de : întreţinerea gratuită (cazare şi masă la cantină în limitele alocaţiei de hrană stabilite pentru elevii cursurilor de zi de la şcolile profesionale), de manuale şcolare şi alte materiale pentru studii, în folosinţă.

CURSURI DE SPECIALIZARE POSTLICEALĂ DE SCURTĂ DURATĂ

Pentru absolvenţii liceelor reale şi umaniste, cu sau fără examen de bacalaureat, pe baza H.C.M. nr. 2105/1969, funcţionează cursuri de specializare postliceală de scurtă durată, organizate de către întreprinderi, celelalte organizaţii socialiste de stat, pe baza planurilor de şcolarizare stabilite de ministere, alte organe centrale şi comitetele executive ale consiliilor populare judeţene şi al municipiului Bucureşti, cu acordul Ministerului Educaţiei şi Învăţămîntului şi al Ministerului Muncii.

Organizarea acestor cursuri se face fie în cadrul întreprinderilor sau al celorlalte organizaţii socialiste, cînd numărul cursanţilor şi condiţiile de şcolarizare permit aceasta, fie în cadrul grupurilor şcolare sau centrelor de calificare care au condiţii de şcolarizare pentru pregătirea cadrelor calificate necesare mai multor unităţi.

Durata cursurilor de specializare postliceală este de 3—12 luni, diferenţiată în funcţie de complexitatea meseriilor (specialităţilor sau funcţiilor) respective.

Pregătirea cursanţilor se face atît prin instruire practică cît şi teoretică, accentuîndu-se pe pregătirea practică. Aceasta din urmă se desfăşoară cu participarea efectivă în producţie a cursanţilor.

Cursurile sînt organizate de regulă cu participarea în producţie a cursanţilor. În mod excepţional, pentru unele meserii (specialităţi sau funcţii) care necesită o pregătire complexă ce nu poate fi asigurată concomitent cu activitatea în producţie sau pentru întreprinderile sau secţiile noi se pot organiza cursuri la care pe tot timpul pregătirii tinerii să primească indemnizaţie din fondul de şcolarizare (cursuri organizate conform H.C.M. 2105/1969, art. 3, al. 2).

Recrutarea şi selecţionarea candidaţilor pentru cursurile de specializare postliceală de scurtă durată se fac de către unităţile care organizează aceste cursuri, în conformitate cu prevederile H.C.M. 2105/1969 şi ale regulamentului de organizare şi funcţionare a cursurilor de calificare a muncitorilor.

În cazul meseriilor (specialităţilor şi funcţiilor) în care pot lucra cu precădere femei şi pentru care se asigură cursuri de specializare postliceală de scurtă durată se urmăreşte atragerea unui număr cît mai mare de tinere absolvente ale liceelor reale şi umane. Absolventele cursurilor de specializare postliceală de scurtă durată vor putea fi încadrate pînă la categoriile de calificare maxime ale meseriilor (specialităţilor şi funcţiilor) fără a mai fi necesară pregătirea pentru cursurile de calificare de gradul II.

După promovarea examenului de absolvire a cursurilor, cursanţii primesc

certificate de calificare conform dispozițiilor legale în vigoare, urmînd a fi încadrați și a lucra obligatoriu timp de cel puțin 5 ani, pe baza angajamentului de școlarizare, act adițional la contractul de muncă.

Încadrarea și promovarea absolvenților cursurilor de specializare postliceală de scurtă durată se fac cu respectarea prevederilor legii nr. 12/1971, privind încadrarea și promovarea în muncă a persoanelor din unitățile socialiste de stat.

Stagiile prevăzute pentru promovarea în categorii superioare sînt aceleași pentru toate ramurile industriale, cu excepția industriei miniere, la care stagiile sînt mult mai mici

Categorii de încadrare	1	2	3	4	5	6
Vechimea minimă (ani) în meserie pentru promovarea în categoria următoare	—	1	3	4	6	8

Persoanele care nu-și îndeplinesc obligațiile asumate prin angajamentul de școlarizare și care au fost pregătite prin cursuri de specializare postliceală, de scurtă durată, primind în timpul pregătirii indemnizație din fondul de școlarizare, vor restitui toate cheltuielile efectuate de unitate, și anume: totalitatea indemnizațiilor lunare primite pe timpul calificării, costul cazării și al transportului pentru cei proveniți din alte localități, partea din cheltuielile legate de organizarea cursurilor (iluminat, încălzit, rechizite, amortisment mobilier), partea ce revine fiecărui cursant din retribuția personalului de predare și instruire practică de la cursurile de calificare. Sumele se vor restitui proporțional cu

• În anul școlar 1973—1974, cca 268 000 de elevi din învățămîntul general, liceal și tehnic-profesional au beneficiat de cămine. În anii următori, numărul acestora va crește simțitor.

• Pentru prima treaptă a liceului s-au tipărit 190 de titluri de manuale școlare, într-un tiraj de 12 milioane de exemplare.

perioada de muncă rămasă neprestată față de prevederile din angajamentul de școlarizare ca urmare a încetării raporturilor de muncă pentru motive ce sînt imputabile, conform H.C.M. nr. 713/1974, care modifică art. 12, al. 3 din H.C.M. nr. 2105/1969.

La realizarea acestui material au conlucrat **ing. Dumitru Ionescu**, director în Ministerul Educației și Învățămîntului, și **Dragoș Zburlea**, economist principal în Ministerul Muncii.

dragostea, cu multiplele ei ipostaze

Îi recunoaştem toţi educaţiei drepturile şi puterea, îi cerem mereu ajutorul, ne încredinţăm ei atunci cînd firea noastră, mai nărăvaşă poate, ne pune mai greu de acord cu cei din jur (sau cu noi înşine!), îi pretindem educaţiei să ne creeze deprinderile sănătoase, manierele civilizate, comportamentul cuviincios. Îi cerem chiar să ne schimbe firea acolo unde natura ingrată a lăsat pete albe şi mulţi colaborăm cu ea cinstit şi de bună credinţă — orieît de greu ne-ar veni uneori — la această mult dorită autoperfecţionare. Nu spunea Democrit că „natura şi educaţia se aseamănă în multe privinţe: educaţia schimbă în adevăr omul, dar prin această schimbare îi dă o a doua natură"? Da, ne educăm vorba, ţinuta, comportarea, da, ne instruim, studiem, învăţăm cum să muncim — pentru că există şi o **artă a muncii,** o **ştiinţă a împlinirii prin muncă** —, învăţăm cum să trăim... Dar oare învăţăm cum să iubim, învăţăm cum trebuie la această mare disciplină a vieţii care se numeşte dragoste — dragostea cu multiplele ei înfăţişări şi ipostaze, şi nuanţe, **de la dragostea pentru pămîntul ţării, pentru bătrînii tăi, pînă la cea nutrită omului de lîngă tine,** celui cu care construieşti familia ta de azi sau o vei construi mîine? Ştim să ne educăm sentimentele? Chiar depăşită fiind faza lecturii „Educaţiei sentimentale" a lui Flaubert, chiar cu experienţe de viaţă trăite (şi plătite scump, uneori), la această materie tot mai avem de tocit mulţi dintre noi, tineri sau chiar mai puţin tineri, tot mai sîntem torturaţi de întrebări, de nelinişti, de aşteptări. La cîteva din aceste întrebări — spicuite din noianul de scrisori care sosesc mereu la redacţia revistei „Femeia" — încearcă să răspundă paginile ce urmează.

AM ÎNVĂŢAT SĂ NE CUNOAŞTEM...

„...La început totul mi se părea bine şi frumos: mă şi gîndeam cum va fi prima noastră ceartă — dacă ea va fi — de vreme ce el este un om fără defecte. Şi cînd a dat primul semn de egoism — eu aşa am gîndit, că este un gest de egoism, de pildă, să se ducă cu prietenii, duminică de duminică, la meci şi să mă lase singură acasă — am fost dîstrusă. Şi au urmat şi altele, deşi nu pot spune că soţul meu nu este om bun, muncitor, serios. Dar realitatea nu seamănă cu visele pe care mi le-am făcut înainte de căsătorie..." **(NICOLETA F. — Bucureşti).**

Primo: nu există pe pămînt oameni fără cusur (şi, sincer vorbind, dacă ar exista, cred că ar fi destul de anoşti şi plictisitori). Secundo: a aştepta ca viaţa să se conforme viselor noastre romanţioase, de pe vremea adolescenţei, iată un gest de imensă naivitate. Deci, Nicoleta, de vreme ce nu te-ai măritat cu eroul pozitiv al unui roman schematic, ci cu un bărbat în carne şi oase, cu diverse şi nevinovate pasiuni fotbalistice sau — să zicem — şahiste, de vreme ce te-ai însoţit cu un om nu pentru a-l recrea după chipul şi asemănarea ta, ci pentru a străbate viaţa împreună, umăr la umăr, îngăduie-i micile şi omeneştile slăbiciuni care-i încălzesc viaţa. Nu încerca să pui stăpînire totală pe el, să-l acaparezi total. Nu-l face să simtă căsnicia ca o colivie, fie ea şi aurită, cu televizor şi recamier în ea... Adevărata iubire presupune o bună cunoaştere şi înţelegere a celuilalt, nu despotismul, fie el şi luminat, exercitat de unul din parteneri. Dacă vrei să fii cu adevărat fericită, ai grijă şi de fericirea jumătăţii dumitale.

AŞ VREA SĂ MĂ MĂRIT, DAR PĂRINŢII SPUN CĂ SÎNT PREA TÎNĂRĂ...

...Şi mi-aş îngădui să spun la fel şi eu. La 17 ani, cu şcoala neterminată şi mintea necoaptă, iubirea cea mare, veşnică şi inegalabilă poate să mai aştepte puţin, mai ales că singură mă asiguri, **MIOARA D.,** că e vorba tocmai de marea şi unica, şi veşnica iubire. Pentru că, nu ştiu cum să-ţi spun, dar căsnicia presupune — chiar şi cînd o întreprinzi cu un bărbat în

toată firea, de... 21 de ani și student în penultimul an la facultate — nu numai plimbări cu barca la strand și înghețată la pahar, consumată în doi sub lumina poetică a lunii, ci și multe altele, despre care nu mai poate fi vorba aici. Da, generația voastră e mai independentă — așa cum afirmi —, mai emancipată, ai dreptate, dar eu v-aș sugera să vă obțineți mai întîi independența materială și emanciparea de sub tutela financiară a părinților, și pe urmă să faceți crizele de libertate, nu ? Mai întîi să învățați să stați pe propriile picioare și pe urmă să gesticulați oratoric cu mîinile în apărarea „dreptului de a ne hotărî viața".

Puțintică răbdare, cum ar spune marele scriitor pe care trebuie să-l mai studiați pentru bacalaureat ; iubirea — dacă e cea cu adevărat mare — poate să mai aștepte...

PE CINE IUBIM ȘI DE CE TOCMAI PE EL ?

„...eu așa cred, așa am ajuns să cred : că sînt făcută pentru suferință. Mă întreb mereu de ce accept atîtea umilințe și nu pot să-mi răspund, că doar căsătoriți nu sîntem (el spune că mai avem timp, că sîntem încă tineri). Zile întregi stau acasă și aștept un telefon care nu vine, iar cînd în sfîrșit ne vedem, mă jignește, se poartă urît și-mi vorbește de sus chiar și cînd sîntem cu prieteni. Stau tot timpul cu nodul de lacrimi în gît și mă simt un nimeni (deși am și eu meserie ca și el și cîștigăm la fel) și pe urmă e de-ajuns să-mi spună un singur cuvînt bun și gata, iar simt că-l iubesc din inimă. Mă uit la el cît e de frumos și simpatic (cu alții) și uit jignirile și mă topesc. Pe urmă iar sufăr. Spuneți-mi, de ce-l iubesc eu atîta pe el, de ce nefericirea în dragoste să fie destinul meu ?" **(VIORICA M. — Iași).**

De ce ? Asta mă întreb, cu aceeași uimire și indignare cu care urmăresc (pentru că, vai, nu ești singura !) spectacolul dezolant al slăbiciunii confundate cu iubirea. Destinul dumitale, Viorica M., e construit, fii sigură, piatră cu piatră, de mîinile dumitale, stropit cu lacrimile dumitale melo, susținut cu suspinele dumitale înfierbîntate. Iubirea cea mare nu cere renunțarea la demnitate, nu presupune desființarea propriei personalități, nu pretinde voluptatea martiriului. Dimpotrivă. Ești chinuită pentru că te lași chinuită. Ești disprețuită pentru că accepți disprețul. Asta nu este — repet — iubire, ci slăbiciune. Ești propria dumitale victimă, nu a altuia. De ce-l iubești ? Ia gîndește-te bine : oare nu pentru că e frumos, are umeri lați și statură atletică ? Oare **numai** pentru asta ? Atunci îți meriți „destinul", Viorica : adevărata mare iubire caută să afle și ce se ascunde după sistemul muscular și cel al marelui simpatic...

DE CE SÎNT SINGURA ?

...se întreabă, mă întreabă, ne întreabă pe noi toți, cu disperare, **ILEANA M. din Cluj-Napoca,** în vîrstă de 27 de ani, destul de arătoasă, după cum ne asigură, bine îmbrăcată și chiar inteligentă — își completează ea portretul —, de ce toate colegele ei de birou, de școală s-au măritat și ea nu ? De ce nu-și găsește și ea un om s-o merite, pe care să se poată bizui în viață ?

Eu zic să ne întrebăm, în continuare, împreună, Ileana M. : oare nu cumva pretinzi de la alții — și mai ales de la cel pe care îl-l dorești partener pe viață — mai mult decît îți ceri dumitale însăți ? Oare nu crezi că ți se cuvine — gîndește-te bine — mai mult decît meriți ? Oare nu ai cumva o părere prea bună despre dumneata și prea proastă despre ceilalți ? Oare știi să privești atent în jur, să cunoști bine oamenii care te plac, oare știi să alegi ? Oare nu ești prea năzuroasă, prea inconstantă, prea superficială ? După ce-ți răspunzi — cu sinceritate ! — la aceste întrebări, mai scrie-mi...

TOTUL S-A TERMINAT ÎNTRE NOI, DAR MÎINE ?

„...sînt absolut hotărîtă, și dacă vă scriu acum, nu e pentru a vă cere un sfat — eu știu ce am de făcut —, ci ca să mă liniștesc, ca să-mi descarc sufletul. Totul s-a terminat între noi, cearta de ieri a fost atît de puternică, mi-a spus cuvinte atît de grele (e drept, i-am spus și eu), încît nu le voi putea uita niciodată. Oricît ar dura divorțul, eu sînt decisă : mă despart. Opt luni de căsnicie mi-au fost de-ajuns ca să mă conving că am greșit : nepotrivirea de caracter nu e o vorbă goală, poate ne mai iubim, dar nu ne potrivim, e clar". **(MARIANA I. — Timișoara).**

Ești chiar atît de convinsă de cele pe care mi le scrii și chiar atît de definitiv hotărîtă, cum afirmi ? Atunci, lasă-mă să te întreb, totuși, de ce o fire atît de sigură de sine și de adevărul ei are nevoie să-și aștearnă pe hîrtie, într-o seară, și să trimită unei necunoscute — pentru că eu rămîn pentru dumneata un nume abstract, o simplă iscălitură — deciziile pe care le-ar putea expe-

dia mult mai direct la Tribunal ? Oare nu tocmai pentru că simți că pe undeva, în acea ceartă „definitivă" (ah, cîte certuri „definitive" nu am trăit fiecare dintre noi și de cîte ori nu le-am dat cu voluptate uitării !), în care ai greșit și dumneata — cum dealtfel recunoști în parte —, nu tocmai pentru că ți-e teamă de propria hotărîre și o socotești pripită și ai și început s-o regreți ? Fiecare căsnicie cunoaște momentele sale de criză, mai ales în primele sale luni, cînd caracterele încearcă să se acomodeze unul cu celălalt, să se modeleze reciproc, să se pună de acord. Cum poți socoti dumneata că experiența celor opt luni — în care, după cîte înțeleg, nu a existat un alt conflict puternic decît acesta la care te referi — poate fi concludentă pentru durata, pentru trăinicia unui cuplu, cum poți să te repezi atît de categoric pe soluția radicală ? Oare mînia nu-ți obturează luciditatea ? După ce-ți răspunzi cu loialitate acestei întrebări, mai pune-ți una : bine, astăzi mă despart, dar mîine ? Mîine ce va fi ? Imaginează-ți, te rog, acest mîine ; și pe urmă mai vedem noi...

VREAU SĂ ÎNVĂȚAM MAI DEPARTE, UMĂR LA UMĂR...

„...ne-am cunoscut încă din școala profesională, el era cel mai bun din clasă, dar nici eu nu mă lăsam mai prejos. Am fost prieteni doi ani și cînd am intrat în meserie și am început să cîștigăm amîndoi, ne-am căsătorit ; ziceam că n-avem de ce să mai așteptăm, ce să așteptăm, să ajungem la 30 de ani, bătrîni și singuri, și cînd să mai facem copii ? Nu ne pare rău că ne-am luat așa tineri, ne-am făcut de toate singuri, avem și un băiețel de patru ani foarte reușit, ne înțelegem bine, dar acum, ceva parcă nu mai merge. Marin, soțul meu, a făcut între timp școala de maiștri — eu nu am putut, era în perioada cu copilul —, dar acum aș dori și eu foarte mult să învăț mai departe. Soțul meu se cam opune : zice că cine se va ocupa de copil, de casă ? Mama mi-a promis că mă va ajuta cu copilul, dar soțul totuși zice că ne va fi foarte greu, și din cauza asta sînt mereu discuții în casă. Tot vorbim de promovarea femeii, dar de ce înfruntăm greutăți, cînd e cazul, chiar în familie, la soții noștri ? Oare n-ar trebui educați mai serios tovarășii noștri de viață, care sînt de acord cu promovarea, dar nu la ei în casă ?" **(ILEANA-DOINA I. — București).**

Sigur, Ileana-Doina, ai mare dreptate, există încă mulți dintre tovarășii noștri de viață care au oricînd pe buze cuvinte mari și frumoase despre egalitatea în drepturi (și nu numai în datorii), dar care iz-

butesc mult mai greu să treacă la fapte — fie la ei acasă, fie la fabrică, fie la birou. Eu zic totuşi să nu disperăm, să nu punem armele jos, să nu ne dăm bătute şi să începem, pînă una-alta, şi pe cont propriu, la noi acasă educaţia : dreptatea e a dumitale, susţineţi-o. Ai fost elevă bună la şcoală ? Aminteşte-i. Eşti o muncitoare excepţională în fabrică ? Fă-l să simtă lucrul acesta. Arată-i, dovedeşte-i că poţi rămîne o bună mumă şi soţie chiar dacă-ţi continui învăţătura. Mai ales dacă te ajută ei. Trezeşte în ei dorinţa, ambiţia, orgoliul de a te ajuta. Arată-i că reuşita dumitale va fi, de fapt, reuşita amîndurora. Am convingerea că vei izbîndi.

MA INDRAGOSTESC PREA DES, CINE E DE VINA ?

Ştiu şi eu, **ANGELA I. din Craiova**, ştiu şi eu ? Poate influenţa nefastă a planetei Kohoutek, poate efectele poluării atmosferice, poate ecourile tîrzii ale gripei Hong-Kong, cine poate şti cine e de vină că dumneata, fiinţă delicată şi sensibilă, în vîrstă de 19 ani, persoană verificat suavă şi romantică, găseşti azi că dumnealui, cutare tînăr X, e fermecător, iar mîine îl descoperi detestabil, că redescoperi poimîine, odată cu inepuizabila disponibilitate a sufletului dumitale, un cutare tînăr Y plin de virtuţi îngereşti, care se dovedesc, o săptămînă mai tîrziu, a fi — de fapt — trăsături diavoleşti ? Cine o fi de vină ? Cine poate învinovăţi o inimă simţitoare şi generoasă care oferă, din prea plinul ei angelic, mereu altui muritor, care nu întîrzie să se arate muritor de rînd ?

Angela I., nu ulta că prea multă „simţire" strică, că prea multă dăruire sentimentală e suspectă, că o prea mare „dialectică" a sentimentelor trădează, de fapt, inexistenţa sentimentelor. Cînd te îndrăgosteşti data viitoare, numără întîi pînă la zece : poate te vei deprinde să verifici mai repede ca pînă acum dacă persoana îţi merită sau nu sentimentele, poate eviţi o nouă dezamăgire... Număratul ăsta pînă la zece a prins bine multor persoane prea grăbite în viaţă !

ARTA DE A-TI CONSTRUI PROPRIA FERICIRE

„...credeţi că există, că se poate învăţa convieţuirea în doi, că se poate construi lucid fericirea ? Sîntem căsătoriţi doar de trei luni, dar ne-am şi dat seama că nu e prea uşor să se potrivească două firi, două caractere, două fiinţe deosebite..."

Eu cred, îmi place să cred, iar viaţa m-a învăţat că am dreptate să cred — pe mine, ca şi pe mulţi alţii — că există fericire în dragoste. Că există căsnicii fericite. Şi mai ales că această fericire poate fi construită : cu răbdare, cu tenacitate, cu bunăvoinţă. Aş mai adăuga : cu tact şi cu tactică. Să nu ne credem neapărat slabi dacă ştim să tăcem, cu cumînţenie, atunci cînd partenerul e obosit şi nervos. Să nu ne credem neapărat ipocriţi dacă ştim să păstrăm, cînd trebuie, tăcerea asupra unor adevăruri neplăcute. Să nu ne credem neapărat compromişi de o concesie pe care o facem la un moment dat. În dragoste sîntem întotdeauna doi şi fiecare are propriul său adevăr. Cred că marea taină a fericirii este această artă savantă de a şti să pui de acord adevărurile partenerilor. E o artă pe care **eu cred** că fiecare o putem învăţa...

SANDA FAUR

FRANCISC SARZSINSKY, Cluj-Napoca : **„Bunicile"**

bătrînețea este o stare de spirit

Pentru omul contemporan, ca și pentru strămoșul său din paleolitic, dorința de a trăi mult și bine a reprezentat întotdeauna un summum al tuturor dorințelor. Viața este nepermis de scurtă, iar viteza scurgerii anilor este nepermis de mare. Din acest punct de vedere, exclamația patetică a lui Horațiu „Eheu, fugaces labuntur anni!", respectiv „Vai, ce repede trec anii!", își va păstra întotdeauna valabilitatea, exteriorizînd un veritabil vuiet tectonic al condiției umane. Realizăm foarte bine scurtimea vieții și, în special viteza scurgerii anilor, din următorul exemplu : Dacă 25 de octogenari și-ar da mîinile, peste timp și spațiu — ultimul dintre aceștia fiind contemporan cu noi —, primul din capătul acestui șir indian ar putea să sărute mîinile Cleopatrei, vestita regină din dinastia Ptolemeilor, care, nu numai că a trăit foarte puțin, ci și în primul secol de dinaintea erei noastre. Și, dacă stăm și ne gîndim bine, ce reprezintă, în definitiv, o suită de 25 de generații în patrimoniul uman ? Aproape nimic.

Vîrsta medie a omului preistoric — știm bine aceasta — oscila între 20 și 30 de ani. Cei ce ajungeau în cumpăna semicentenarului reprezentau, desigur, o fericită excepție. În Roma imperială, speranța medie de viață era de numai 22 de ani (!). Speranța medie de viață (prin aceasta înțelegînd numărul de ani pe care îi putem prevedea în contul vieții unui individ), calculată la naștere, a crescut considerabil în zilele noastre. Aproape că s-a dublat, în intervalul numai al unui secol și jumătate. În majoritatea țărilor civilizate această cifră este de 75 de ani pentru bărbați și de 80 pentru femei. Putem, așadar, prevedea, în contul posibilităților pe care ni le oferă știința modernă, că un băiat care se naște în zilele noastre are șansa de a trăi 75 de ani, iar o fată 80.

Longevitatea considerată tradițional ca fiind numai privilegiul unora, se extinde acum la populații întregi. Această mutație ține în primul rînd de regulul mortalității infantile, și în al doilea rînd de ameliorarea condițiilor de viață și de asistență sanitară. Contrar însă atîtor afirmații optimiste, plafonul mijlociu al vieții nu s-a ridicat decît cu foarte puțin. Totul se petrece ca și cum moartea, gonită dintre cei tineri, își ia revanșa în cadrul bătrîneții, închizînd oamenilor porțile fascinante ale centenarului. Așadar, stînd strîmb și judecînd drept, **progresul tehnico-științific a întinerit de fapt populația și mai puțin pe individ**. Este clar deci că nu a crescut atît speranța de viață globală, cît s-a lungit diferențiat aceea a tineri-

lor. Oricum, este bine stabilit faptul că longevitatea a devenit un atribut definitoriu al omului civilizației contemporane. Referindu-ne la țara noastră, va trebui să precizăm că în timp ce recensământul populației din 1930 indica un număr de 22 841 de virstnici, de 85 de ani sau mai mari, cel din 1966 fixa această cifră la 45 731. Reiese în mod cît se poate de evident creșterea procentuală a acestei grupe de virstă cu 100,2 la sută, și asta numai în aproximativ trei decenii. Este clar deci că virstnicii au „gonit", ca să zicem așa, într-un tempo de trei ori mai mare decît restul populației.

Balzac considera femeia la 30 de ani, celebra „femme à trente ans", ca aflîndu-se în crepusculul frumuseții, dacă nu chiar al decrepitudinii fizice. Putem oare să mai susținem asemenea inepții astăzi? **Ființa umană poate fi definită prin multe alte virste, între care cea calendaristică este, în mod sigur, cea mai puțin grăitoare.**

Însușindu-și criteriul biologic de îmbătrînire și lăsînd virsta cronologică în seama oficiilor de stare civilă, medicina a făcut un evident pas înainte. Slujitorilor lui Asklepios le este dat, mai mult decît altor muritori, să constate că nu există un paralelism ferm și obligatoriu între virsta cronologică și cea biologică. Dimpotrivă, ei au posibilitatea adeseori să consulte indivizi care, deși avînd 35 de ani, pot fi considerați deja bătrîni, după cum și reciproca este perfect valabilă. Virsta calendaristică nu este tot una cu cea biologică și aceasta mai ales pentru faptul că procesul îndelungat și silențios al îmbătrînirii este grevat de un acut coeficient de personalizare. **Fiecare îmbătrînește în felul său și, ceea ce este mult mai important, fiecare îmbătrînește în ritmul său.** Bătrînețea reprezintă expresia individualității și, cel puțin la ora actuală, știința este cu totul incapabilă de a defini pe bătrîn exclusiv de pe pozițiile precare ale virstei cronologice. Bătrînețea începe abia perceptibil, încă din fragedă tinerețe, afectînd treptat și progresiv toate structurile organismului. Ceea ce este foarte curios de semnalat în acest îndelungat proces este că **organele mașinii umane îmbătrînesc în raporturi de inversă proporționalitate față de acelea ale mașinii propriu-zise.** Mai precis: **în timp ce organele mașinii se uzează pe măsura folosirii lor, cele umane, dimpotrivă, se uzează pe măsura nefolosirii lor.**

Facultățile psihice nu se pot, firește, sustrage procesului de îmbătrînire. Și ele regresează, aidoma celor fizice, dar în ritmuri care nu se suprapun, care nu se calchiază peste ritmurile îmbătrînirii biologice. Iată-ne deci în posesia unei noi noțiuni — virsta psihologică — care, lucru curios, pare a exprima mai corect îmbătrînirea umană, în comparație cu îmbătrînirea cronologică și biologică luate chiar împreună. Voltaire, de exemplu, impresionat de biologia sa precară, declara cu luciditatea necruțătoare care îl caracteriza: „Je suis né tué", respectiv, **„m-am născut ucis, mort"**. Dar, cu toate acestea, a trăit în contul efervescenței sale spirituale, în contul virstei sale psihologice, pînă la 84 de ani! Marele nostru Eneseu, sesizînd aceste discordanțe psiho-somatice, a precizat cîndva că **tinerețea nu reprezintă o virstă biologică anume, ci o stare de spirit.**

Medicii și psihologii au descoperit faptul că bătrînii dispun încă de suficiente rezerve de forță fizică, și în special spirituală. Disponibilitățile unora în materie de optimism și generozitate sînt de-a dreptul impresionante. Dar contextul social, filozofic și psihologic, în care ei evoluează, mai ales în limitele societății de supraconsum, nu permite valorificarea acestor disponibilități. **Bătrînețea nu trebuie să fie considerată drept un punct pus frazei vieții, ci doar o virgulă. Este greșit deci a considera bătrînețea ca pe o simplă involuție, cînd, în realitate, ea este o continuare a evoluției.** Aceasta este drama reală a bătrîneții. Aceasta este și pretextul filozofic al meditațiilor ultimei cărți a sexagenarei Simone de Beauvoir, intitulată sugestiv „La Vieillesse", unde, dintre aceste meditații, transpare și un energic protest împotriva concepțiilor retrograde ale societății capitaliste, în care bătrînul este tratat ca un obiect uzat și dezafectat, ca o investiție nerentabilă. „Tuturora le vine însă implacabil rîndul", precizează autoarea.

Virsta psihologică contrazice în mod flagrant reperul arbitrar al virstei de pensionare, fixat de pe pozițiile virstei cronologice. De aici provine acel șoc al pensionării, care afectează pe mulți în momentul întreruperii activității ocupaționale obișnuite. Omenirea va realiza cîndva faptul că scoaterea unui individ din circuitul ocupațional și social la virsta fatidică de 60 și 65 de ani (55 și 60 de ani la noi) a constituit de fapt o anomalie.

Pensionarea nu coincide, de cele mai multe ori, în mod obligatoriu

cu pierderea capacității de muncă, iar dacă coincide, totuși, se poate întîmpla — și chiar se întîmplă în multe cazuri — ca ea să nu corespundă cu pierderea capacităților intelectuale.

Dacă pensionarea pe considerente cronologice ar fi fost obligatorie și ineluctabilă, B. Shaw nu ar fi dat acel fermecător „The Apple Cart" (Carul cu mere) la 73 de ani și alte scrieri valoroase, la 92 de ani ; n-am fi cunoscut nici acel faimos Apel adresat Congresului american pentru abolirea sclaviei, elaborat de B. Franklin la 84 de ani ; Graham Bell n-ar mai fi rezolvat problema echilibrului la avioane — operațiune efectuată la peste 70 de ani. Tizian nu ne-ar mai fi încîntat cu celebra lui pînză „Bătălia de la Lepanto", pictată la 95 de ani ; n-am mai fi cunoscut Requiemul lui Verdi și nici „Faust"-ul lui Goethe ; Rubinstein n-ar mai fi fermecat auditoriul la cei 80 de ani ai săi, etc.

Este cunoscut faptul că încetarea bruscă a activității profesionale productive, a practicii acelor obiceiuri și legături sociale care se creează în timpul procesului muncii poate declanșa, uneori, o adevărată criză de depresiune sau, dimpotrivă, de agitație psihică.

Umanismul socialist nu putea trece indiferent pe lîngă această problemă a pensionării — pe care a tratat-o diferențiat, în concordanță cu particularitățile vîrstei cronologice și psihologice proprii fiecărui individ. Pensionarea în această optică nu reprezintă dezinserția brutală de profesie sau meșteșug. Pentru cei care posedă încă disponibilități energetice, fizice sau psiho-intelectuale, statul acordă în mod legal dreptul la muncă timp de 4 luni pe an. În situații speciale (învățămînt, cercetare, artă, medicină etc.), limitele pensionării depășesc cu mult reperele tradiționale. În afară de aceasta, sectorul activităților sociale și cultural-obștești, de o infinită varietate, oferă posibilitatea nelimitată pensionarilor de integrare în viața activă, conform capacității de muncă și pregătire.

CONSTANTIN DARIE, Galați : **„Meșteșug străbun"**

Asigurarea de pensii consistente, care să le ofere independența economică, organizarea ajutorului reciproc ca și legiferarea asistenței medicale gratuite, axată pe prevenirea fenomenelor de îmbătrînire precoce și reabilitare geriatrică, contribuie la întreținerea unei psihologii tonice în rîndul pensionarilor.

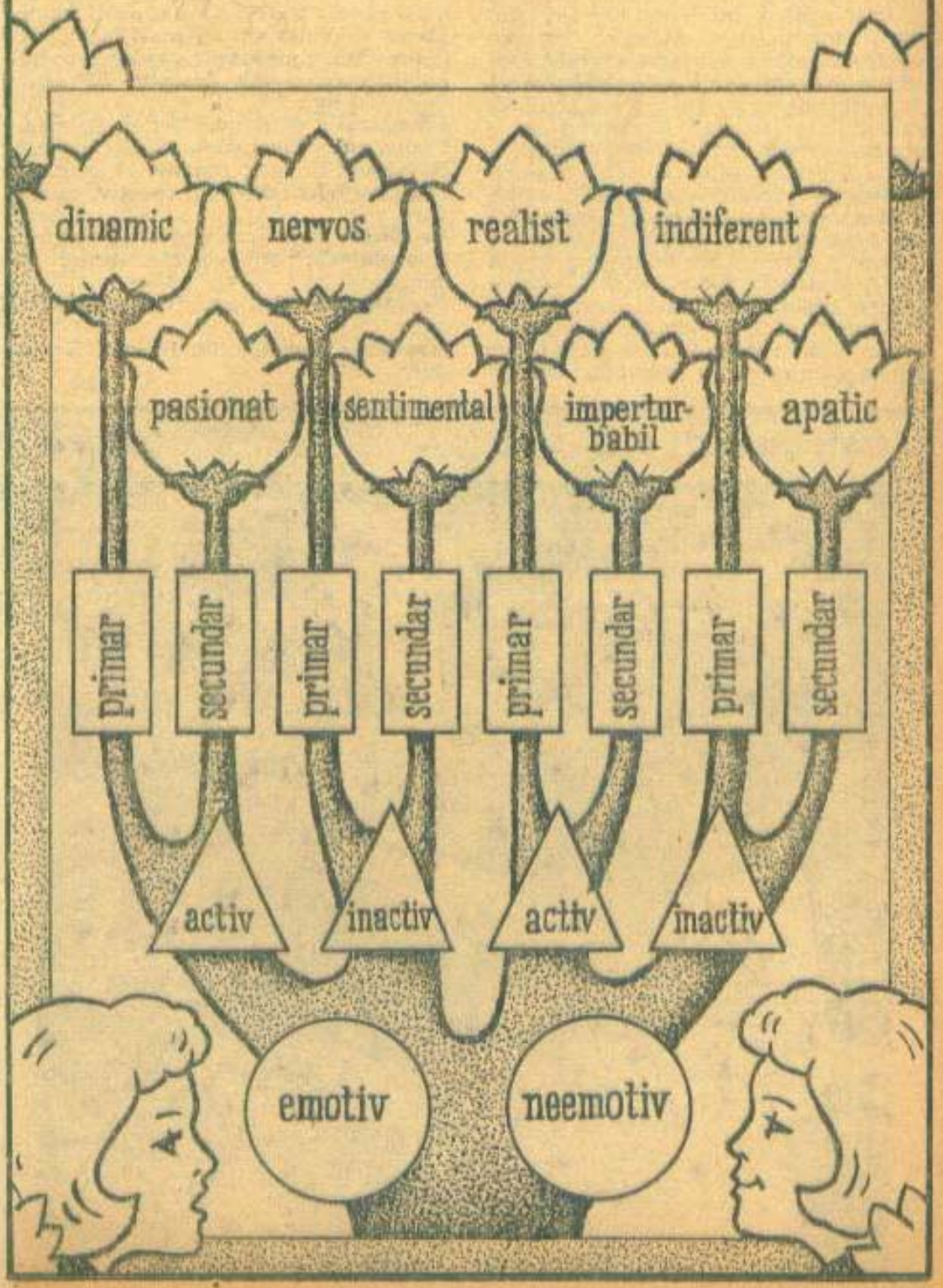
Omul, odată pensionat, este dator să-și încerce în continuare puterile în activități utile, care să-i dea satisfacție, să acționeze în viața politică și social-obștească, în care experiența lui este totdeauna binevenită. Niciodată individul care-și exersează în continuare, după vîrsta de 50—60 de ani, funcțiile organismului nu se va seniliza sau nu va pierde dragostea de viață, puterea de a se simți în continuare o ființă socială. Faptul că bătrînețea este la noi respectată și aniversată de obicei festiv trebuie să dea fiecărui vîrstnic garanția propriei sale valori, care însă trebuie etalată ca și la vîrsta tinereții și maturității.

ARCADIE PERCEK

CINE SÎNTEȚI DV.?

1	Vă înroșiți, tresăriți, vă intimidați ușor ? **sau** Vă tulbură greu o întîmplare neprevăzută ?	
2	Vorbiți calm și uniform ? **sau** Vă înfierbîntați vorbind ?	
3	Greutățile vă stimulează, vă îndîrjesc ? **sau** Vă descurajează ?	
4	Sînteți constantă în simpatiile dv. ? **sau** Vă schimbați des prietenii ?	
5	Treceți repede de la o stare de entuziasm la descurajare din nimica toată ? **sau** Vă mențineți buna dispoziție ?	
6	Vă hotărîți cu ușurință să începeți un lucru ? **sau** Aveți nevoie de o perioadă de gîndire, de acomodare ?	
7	Suportați critica ? **sau** Sînteți susceptibilă, vă simțiți lezată ?	
8	Acceptați lucrurile așa cum sînt ? **sau** Cînd nu merg bine, vă indignați, luați atitudine ?	
9	Puneți la inimă micile întîmplări fără importanță ? **sau** Nu vă tulbură decît evenimentele grave ?	
10	Vă lăsați condusă de inspirația de moment ? **sau** Vă place să vă pregătiți, să vă gîndiți la „tot ce poate surveni" ?	
11	Cînd vi se face o farsă, uitați greu ? **sau** Nu sînteți deloc rancchiunoasă ?	
12	Cînd dați în munca dv. o dispoziție, urmăriți executarea ei îndeaproape, pe tot parcursul ? **sau** Nu vă interesează decît rezultatul final ?	
13	În caz de boală, vă grăbiți să vă reluați activitatea ? **sau** Vă complaceți în această stare, vă place să fiți compătimită ?	
14	O schimbare în viața dv., încredințarea unei sarcini noi, vă neliniștește, vă îngrijorează ? **sau** Abordați situația cu sînge rece ?	
15	Cînd aveți de scris o scrisoare delicată, ezitați, o amînați pentru mai tîrziu ? **sau** Căutați să răspundeți imediat, cu orice preț ?	

Vă cunoașteți îndeajuns de bine? Știți ce fel de fire aveți? Desigur, veți spune că da. Încercați să răspundeți la acest joc-test cît mai degajat. S-ar putea să vă descoperiți noi trăsături de caracter. Dar să nu uitați, totuși, că este un joc. Pentru fiecare din cele 15 întrebări, aveți de ales între două răspunsuri: subliniați cu creionul semnul care corespunde răspunsului dv. Dacă ezitați, indicați semnul bicolor.



ARBORELE CARACTERELOR

Răspunsurile dv. la chestionar: 1. **Emotivitatea:** faceţi totalul bifărilor la primele 5 întrebări, socotind 9 puncte pentru un cerc negru, 1 punct pentru un cerc alb şi 5 puncte pentru un cerc bicolor. Împărţiţi totalul cu 5. Avînd un rezultat de 5 puncte sau mai mult, înseamnă că sînteţi mai emotivă decît media; că vă impresionaţi uşor. Pe arbore, urmăriţi ramura din stînga. Rezultatul de 4 puncte sau mai puţin denotă că nu sînteţi o fire emotivă, ci calmă. Pe desen urmăriţi ramura din dreapta. 2. **Activitatea:** totalizaţi punctajul răspunsurilor la întrebările 6—10, calculînd 9 puncte pentru fiecare triunghi negru, 1 punct pentru triunghiul alb şi 5 puncte pentru fiecare triunghi bicolor. Împărţiţi totalul cu 5. Rezultatul de 5 puncte sau mai mult înseamnă că aveţi o fire activă; acţionaţi cu uşurinţă. Pe arbore urmăriţi ramura stîngă. Un rezultat de 4 puncte sau mai puţin denotă că sînteţi inactivă, că activitatea vă cere efort. Urmăriţi pe desen ramura din dreapta. 3. **Consecinţe:** şi la ultimile 5 întrebări socotiţi 9 puncte pentru fiecare pătrat negru, 1 punct pentru 1 pătrat alb şi 5 puncte pentru un pătrat bicolor. Împărţiţi totalul cu 5. Dacă rezultatul este de 4 puncte sau mai puţin, înseamnă că sînteţi un temperament primar: reacţionaţi repede, dar uitaţi. La ultima bifurcare, o luaţi la stînga. Cu 5 puncte sau mai mult, aveţi un caracter secundar: reacţionaţi încet, dar impresiile dv. durează; pe desen urmăriţi bifurcarea din dreapta. Şi acum portretul dv.:

Dinamicul: Emotiv. Activ. Primar.
Pasionatul: Emotiv. Activ. Secundar.
Nervosul: Emotiv. Inactiv. Primar.
Sentimentalul: Emotiv. Inactiv. Secundar.
Realistul: Non-emotiv. Activ. Primar.
Flegmaticul: Non-emotiv. Activ. Secundar.
Nepăsătorul: Non-emotiv. Inactiv. Primar.
Apaticul: Non-emotiv. Inactiv. Secundar.

VASILE KNOBLOCH, Sf. Gheorghe: **„Alintare"**

CÎND ORA SE FĂCUSE ERĂ

Atunci cînd ora se făcuse eră
au izbucnit alămurile-n toi.
Creştea un imn contemporan cu noi
şi-n jurul său Istoria severă.

Păstraţi pe veci această clipă-n minte
şi incrustaţi-o-n piatră şi metal,
ea a vestit luminii, triumfal,
pe-ntîiul ţării noastre Preşedinte.

Purtînd-o-n noi, ca pe-un ales tezaur,
s-o dăruim privirii întregului norod,
ca pe odoarele lui Ştefan Voievod
sau ca pe cloşca puilor de aur.

Şi s-o predăm urmaşilor ca iară
şi ei să-i poarte slavă-n veşnicii
la mari, de-a lungul vremii, bucurii —
şi la-nălţări de aur pentru ţară.

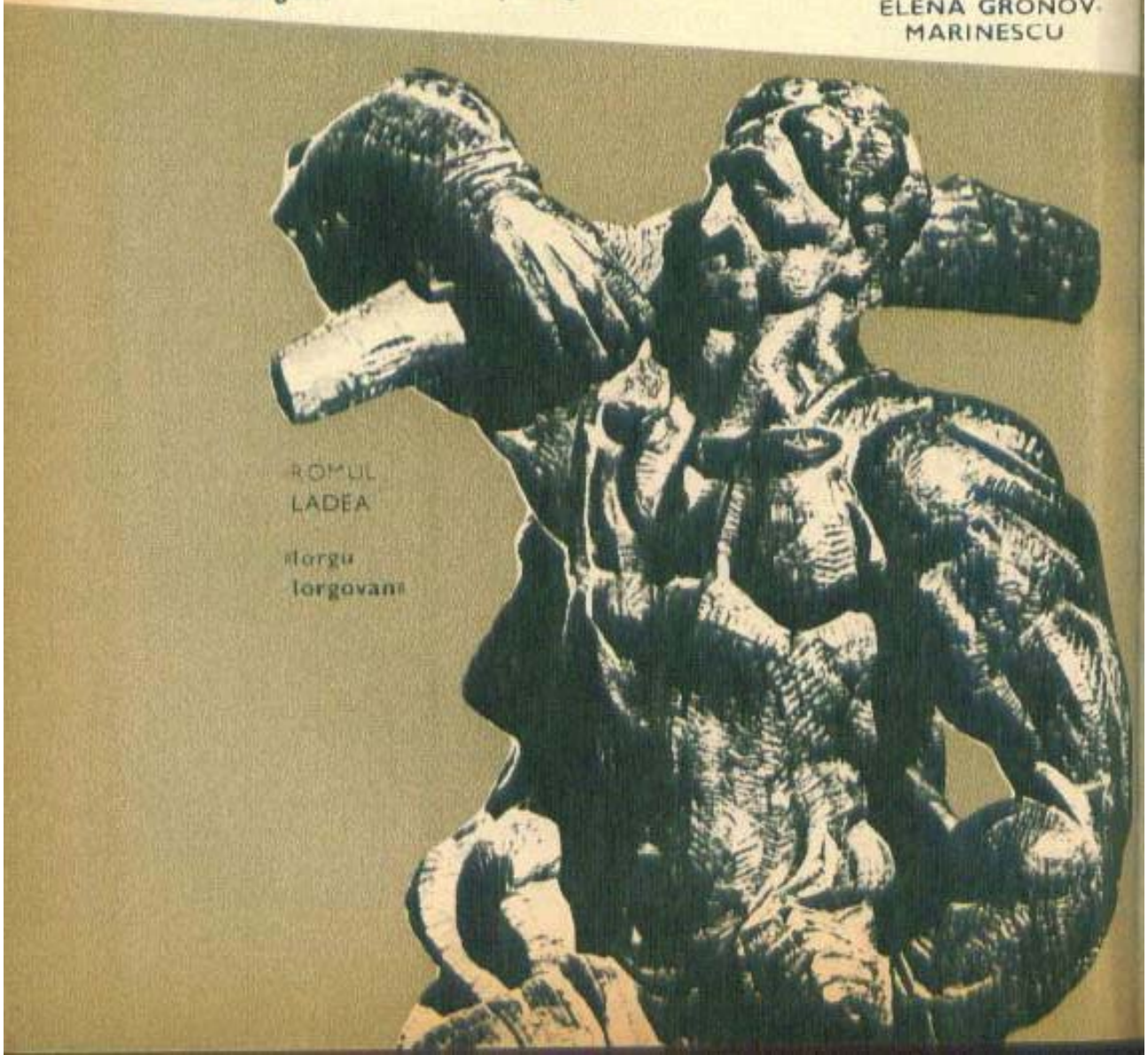
ANDREI CIURUNGA

TRAIAN GOGA — «Sărbătoare»

PARTIDULUI

În tine-am găsit
la greu
puterea
de-a merge-nainte,
mîngîierea
și umărul cald
de prieten
cînd
mă durea mai mult
singurătatea
din mine.
În tine-am găsit
voința crîncenă
de-a nu da un pas
înapoi
cînd adevărul
mă chema la luptă
fierbinte.
În tine-am găsit
setea de dreptate
inscrisă cu sînge
de veacuri
în istoria
acestor meleaguri.
În tine-am găsit
căldura
cînd frigu-ncerca
să mă prindă,
cuvîntul
cînd grave tăceri
mă robeau,
speranța
că visul va coborî
într-o zi
mai aproape de noi.
În tine-am găsit
bucuria
și dragostea
de soare,
de viață și oameni.
În tine-am găsit
răzbunarea
iernilor aspre
ale acestui popor,
născut să trăiască
în vreme
cu arma și coasa
în mînă.
În tine-am găsit
răspuns
la-ntrebările
toate.
Ești înțelepciunea
la care vin
să m-adăp
mereu însetată.
Ești călăuza
pe care mi-o iau
la fiece drum.
Ești liniștea,
liniștea mea
de seară.

ELENA GRONOV-MARINESCU



ROMUL LADEA

«Iorgu Iorgovan»

PETRE ABRUDAN

«Pădurence»

NUMELE PATRIEI

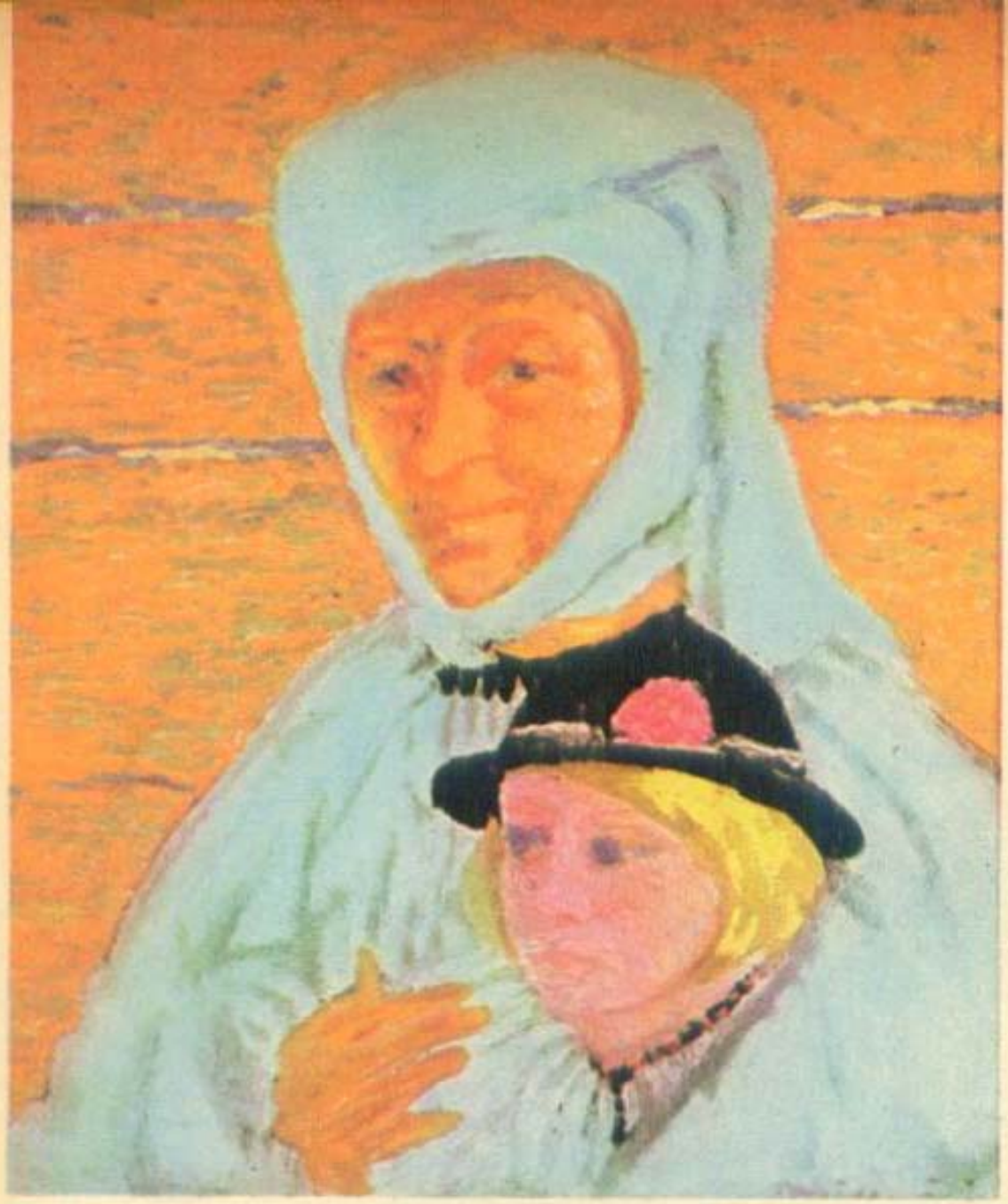
Rotund, ca o horă,
E numele tău,
Patrie — țară de rai.
Rotund, ca lumina răsărită din grîu,
Adînc — precum cerul
Scufundat într-un rîu,
În lună de Mai.

Cine-l rostește,
Cine cu dragoste-l zice,
Cine ți-l murmură,
Cine, prin codrii albaștri de gînduri,
îl sună
Aibă de aur și de laur-cunună,
Anii, de-a pururea,
Fie-i ferice!

Rotund — precum ochiul seminței,
Și dulce și clar,
E numele tău,
Patrie de oțel neclintit și de floare,
Silabele tale din Crișuri răsar,
Și ard — precum brazii de foc în Carpați,
Și ard — curcubeu, la Marea cea Mare!

Rotund, ca pămîntul acesta străbun,
Ți-e numele — Patrie,
A fost și mereu o să-ți fie...
Și iarăși,
Părinții și frații și moșii,
Copiii...
Sub numele tău norocos.
În veci să-i aduni,
Iubita mea, de vis aurit, Românie!

PETRE GHELMEZ



PAUL MIRACOVICI

«Două generații»

LA NOI

La noi în găurile pîinii sînt sate vechi
și Genii. La noi îndrăgostiții stau
pe două talgere și vîrful plopului se-nclină
cînd fecioara a devenit femeie plină.
Pe seară în orice grădină greierii
ne amintesc că fluviul vieții și-al morții
nu are maluri. Astfel umbra munților e umbra
poporului înălțat prin el însuși. La noi
bătrînii sînt sfinți pe zid la Moldovița.
Cu lira scufundată-n cer noi prindem Cîntecul
cel Mare și-l împărțim egal la cină.
La noi pe rădăcini și-acolo cîntă alte
mierle. Astfel îmi înțeleg țărîna!

OVIDIU GENARU

FLORINA LĂZĂRESCU — «Ne amintim de tinerii revoluționari»

CÎNTEC DESPRE ȚARĂ

(fragment)

Nici un vînt nu poate smulge rădăcina ta de țară
Și nu poate să te-ngroape pe vecii nici o ninsoare,
Pielea ta, țărînă dulce, neamul meu din veac o ară
Și pe ea ca pe-un papirus vor mai fi poeți să are.

Vor mai fi poeți să cînte rîurile rămuroase,
Vor mai fi poeți să zacă-n umbra grîului himeric.
Pontul Euxin mai ține în adînc comori faimoase,
Decebal mai luminează ca o stemă-n întuneric.

Peste neamul meu tu țară ești de-a pururi domnitoare
Și pe fruntea ta va arde pururi tînără cunună,
Caravana de luceferi bat monede-ntre hotare,
Floarea de cireș visează sub o zodie mai bună.

VERONICA GALIȘ

poftiți la nuntă!

«...c-am avea nuntași
brazi și păltinași,
preoți, munții mari,
păsări, lăutari,
păsărele mii
și stele făclii!

Să intrăm prin porțile deschise de această tulburătoare imagine cosmică a nunții mioritice (ce ne sugerează, dincolo și peste fiorul tragic al baladei, tocmai proporțiile mitice și adînca cinstire pe care oamenii pămîntului nostru au acordat-o dintotdeauna marelui moment al nunții, la care este părtașă și natura însăși), să intrăm în acest ceas de răscruce al vieții țăranului român, în care se împletesc, într-un spectacol unic și fantast, obiceiuri și ritualuri, veselirea și lacrimile, culorile și muzica, ospețele și jocul, în care se celebrează întemeierea unei noi familii și în care bucuria cuplului este trăită și împărtășită de întreaga colectivitate a satului... Au pălit oare nunțile românești, și-au uitat vechile ceremonialuri, au pierdut pe drum din momentele lor de poezie și din farmecul frust al obiceiurilor, s-au «poluat» cu muzică, costumație și dansuri de la «margine de tîrg»? Poate, pe alocuri, prin satele de cîmpie, larg deschise vînturilor de înnoire. Sigur, prin satele din preajma marilor orașe, unde duminicile la horă se joacă tango și twist în bluze de nylon. Nu, în mod sigur nu, în zonele de munte, în depresiunile lanțului carpatic, în țara Oltului și a Oașului, la moți și pe lîngă Porțile de Fier, acolo unde etnografii și folcloriștii, de la noi sau de aiurea, descoperă — cu o uimire colorată de adîncă emoție — puritatea și prospețimea vechilor tradiții, cultul în care ele au fost păstrate...

În 1890 apărea, în «Ediținea Academiei Române», un tom uriaș — de aproape 900 de pagini — «Nunta la Români», în care Simion Florea Marian expunea (concurîndu-l cu timiditate pe B.P. Hasdeu la un premiu al Academiei) «usurile nupțiale ce trebuescŭ studiate în varietățile lorŭ după tŏte provinciile Române», constatînd pînă la urmă un lucru senzațional. Trei sferturi de secol mai tîrziu, tînăra etnografă Ioana Ionescu-Milcu, studiind — după metode și într-o viziune științifică modernă — obiceiurile legate de ciclul vieții, de naștere, nuntă și moarte, constata același fenomen plin de semnificații: că, dincolo de mici diferențe de suprafață, de unele detalii neînsemnate, obiceiurile de nuntă — exprimînd un sistem de simboluri ce reflectă, la rîndul lor, concepții filozofice — sînt *aceleași pe tot cuprinsul țării noastre*, la toți românii, fie ei din Maramureș sau Dobrogea, din Oltenia sau Moldova... *Unitatea obiceiurilor și continuitatea lor în timp*, caracterul social al ceremoniei nupțiale, iată marile adevăruri demonstrate de etnografii din urmă cu aproape un secol și pînă astăzi, cu acea bogăție unică de argumente pe care le oferă nunta românească.

Ei bine, se întreba în 1890 S.F. Marian, înainte de a descrie pe larg sumedenie de nunți pitorești, de ce se însoară omul, de ce se întovărășește femeia cu bărbatul, și-și răspundea, și ne răspundea, și vă reproduc frazele nu numai pentru parfumul lor arhaic și umorul vechii grafii, o să vedeți: «Scopulŭ căsătoriei la Români... este întâiu: de-a avé o consorté spre ajutorare și petrecere... alŭ doilea: de-a avé urmași legitimi, carii să păstreze numele de familie, ca sîngele și semința lorŭ să nu se stingă nici odată... alŭ treilea: ca să nu li se facă aruncare că numaĭ de gîaba s'au născutŭ și trăitŭ în lumea acésta, după cum prea adesé orĭ se'ntîmplă că li se face celorŭ ce rămînŭ necăsătoriți.» Dar imediat, autorul precizează că o fată este bună de măritat «după spusa poporului, cînd scie a lucra cum se cade tŏte lucrurile și, mai alesŭ, cînd a prinsŭ destulă minte la capŭ».

«Frunză verde mnedunită
Mărită-mĕ, măiculiță!
— Cumŭ focului te-oiŭ mărita
Dacă tu nu scii lucra!

Stegarul și vornicei — prieteni ai mirelui — sînt primiți cu pîine și vin la casa miresei.

— M'a învéța sócră-mea!
— Dacă nu-i sci tare bine
Totŭ mie-mĭ va fi ruşine.»

Şi mai zice poporul:

«Sîrguința țese pînda.
Éră lenea
Piĕrde vremea.»

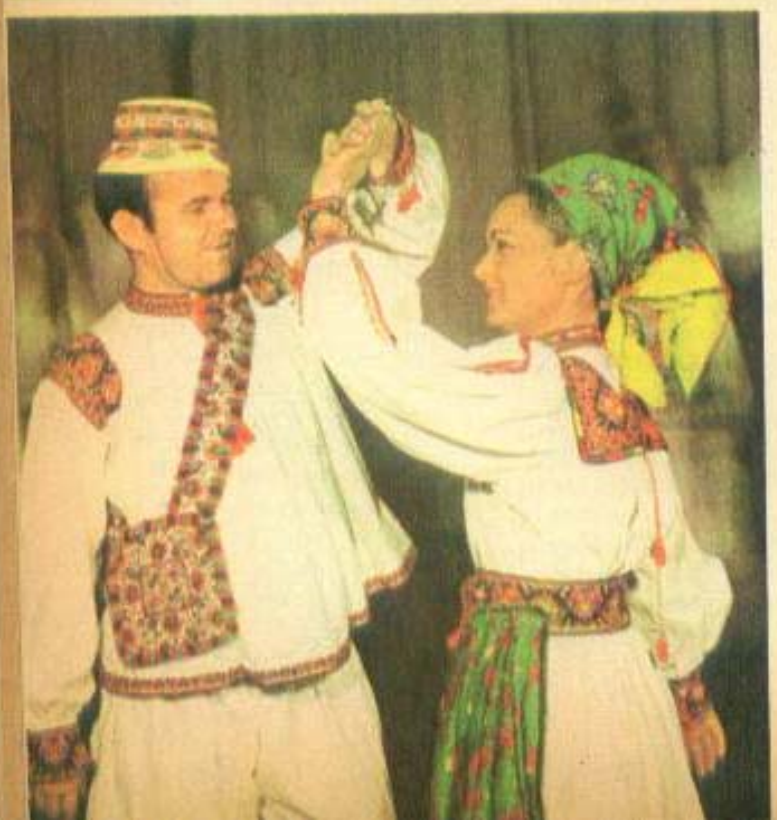
Iată cum, aduse aici, lîngă noi, din negura vremurilor, vechile concepții morale ale poporului nostru, seriozitatea și răspunderea în fața momentului grav al întemeierii unei familii ca și cultul muncii, văzut ca o rațiune de existență și criteriu al onoarei, se întîlnesc cu principiile eticii și echității noastre de azi pe exact aceeași lungime de undă.

Da, la poporul nostru nunta a consfințit întotdeauna începutul de existență nouă, despărțirea apelor vieții, momentul de culme cînd bărbatul și femeia se însoțeau pentru a-și prelua noile răspunderi familiale și sociale, pentru «a intra în rîndul oamenilor», trecînd dintr-o tinerețe necoaptă și năstrușnică într-o maturitate înțeleaptă. De aici strălucirea nunților țărănești, de aici gravitatea și ușoara melancolie a unora din momentele sale, de aici și nesfîrșita bogăție poetică a oratiilor, cîntecelor și ceremoniilor sale.

*

Cîndva, îmi spun cărțile vechi, și-mi spune și interlocutoarea mea, Ioana Ionescu-Milcu, nunțile țineau de duminică pînă-n duminica cealaltă, dar cereau ca «ziua să lucre omul și numai seara să petreacă, la nuni sau la socri mari și mici», cîndva, codul ritualurilor nupțiale cerea — pentru a fi conduse după tipic — un adevărat specialist, cu exercițiu, experiență și har poetic, iar acesta era (și mai este pe alocuri) colăcarul ori starostele, care

(Continuare în pag. 90)



În mijlocul drușteior, prietenele miresei — de la care-și ia rămas bun cu lacrimile de circumstanță în ochi —, nașa purcede la punerea vălului...

Se pregătește ospățul de nuntă: colacii sînt împletiți cu aceeași măiestrie cu care au fost cusute ștergarele.

Și acum să jucăm la nunta oșenească.

poftiți la nuntă!

(Urmare din pag. 87)

conducea — precum regizorul de teatru — întreaga această desfășurare de fantezie, de semne, simboluri și explozii vitale. S-au păstrat în lumea noastră, în care civilizația pătrunde la sat cu toate binefacerile ei, s-au păstrat mai ales momentele mari, momentele cheie, cele care dau și astăzi nunții dimensiunile și semnificațiile ei majore. Cum ar fi poftirea la nuntă, act protocolar și de înaltă cuviință care implică întreg satul, întreaga colectivitate, la evenimentul nupțial și care exprimă nevoia de comunicare a omului, de a simți lîngă el, la bucurie ca și la tristețe, umărul semenului lui. Merge mireasa să-și invite fetele, merge mirele să-și invite feciorii, merge colăcarul să invite aproape întreg satul, iar oaspeții răspund cu bucurie și daruri, de obicei alimente — ouă, colaci, păsări, slănină —, ceea ce, în ultimă instanță, este o mînă de ajutor dată pregătirii marelui ospăț de nuntă. În țara Oltului, punerea vristei — floarea cu beteală și pene de păun — la pălăria mirelui, însoțită de o masă pe care mirele o dă cetei feciorilor de care se desparte, este un moment care (ca și bărbierirea mirelui) răspunde — în importanță — «învelirii» capului miresei, după cununie, cu o «cîrpă», basmaua ce consfințește intrarea ei definitivă în rîndul «lumii», al femeilor măritate. Pînă atunci, însă, mireasa este gătită și pieptănată îndelung de drușe — prietenele ei — sau, în Oaș (unde, cum bine se știe, piepțănătura miresei este o adevărată țesătură artistică din cosițe, mărgele și panglici), e nevoie de o «coafeză» de specialitate. Și atunci, după ce se uită în oglindă, e momentul în care mireasa plînge și i se cîntă știutul (dar nu în versiunea George Grigoriu!): «Ia-ți mireasă ziua bună/ de la tată, de la mumă/ de la frați, de la surori/ de la grădina cu flori...» Mireasa trebuie să fie frumoasă și gătită ca nici una alta, nu numai pentru că «după cum va fi împodobită/ așa va fi răsplătită», ci pentru că acuși, acuși se anunță marele, spectaculosul moment al nunții — alaiul mirelui, ce vine, străbătînd satul cu feciori (pe alocuri călări) și cu lăutari, condus de colăcar, să ia mireasa de acasă. Orația colăcarului avea zeci și zeci de versuri și nu era o simplă pețire a miresei, ci o adevărată baladă, plină de istorii palpitante, dar și de umor, iar acestui umor, socrii mici îi răspund tot în șagă, aducînd din casă o fetișoară necoaptă, ca, abia mai tîrziu, îmbujorată și sfioasă, să apară mireasa adevărată. Momentuiu acesta de joacă îi urmează însă unul grav, plin de frumusețe și solemnitate, cu o semnificație deosebită: iertăciunea, adică momentul în care colăcarul cere, în numele mirilor, iertarea și binecuvîntarea părinților printr-o altă lungă orație, căci «Binecuvîntarea părinților/ întărește casa fiilor/ iar blestemul părinților/ risipește casa fiilor».

Toate ritualurile ce urmează a fi înfăptuite — pe drumul spre cununie, înainte sau în timpul mesei mari — exprimă dorința de bună înțelegere, de spor și fecunditate a tinerei familii: mireasa aduce de la fîntînă apă neîncepută (apa fiind, în concepția țăranilor, elementul benefic al naturii), ea este stropită apoi cu cîțiva stropi, mirii mănîncă un fel anume de mîncare din același blid — ca semn al unirii lor pe viață, la greu și la bine — și două ouă fierte, pe care mireasa le-a ținut la piept în tot timpul cununiei; la întoarcerea acasă mireasa este trecută peste prag cu vorbe bune și de frumoasă primire, la masa mare este adusă simbolica găină friptă, cu spice de grîu în cioc etc. Ospățul, la care nu lipsesc, în orice colț al țării ar fi, sarmalele și cozonacul, cere veselie, joc, dar și bunăcuviință, și măsură, «ca să nu te faci de rîs în fața satului» și ca să aduci cinstire tinerei familii, la a cărei stabilire materială contribuie toți nuntașii cu daruri... Uneori, din păcate, frumosul obicei al «plocoanelor» se transformă într-un fel de licitație, la care oaspeții oferă, în gura mare, daruri în bani, ceea ce dă un neplăcut aspect mercantil acestui moment de generozitate colectivă.

Nunta e bucurie dezlănțuită, nunta e petrecere cu cîntec și joc, nunta e veselie și ospătare, dar la țăranul român nunta e, înainte de toate, marele moment al pecetluirii răspunderii tinerei familii, al tinerilor soți, față de ei înșiși, față de părinți și obște, față de viitorii lor prunci. Să nu uităm că un alt emoționant obicei românesc cere ca, după prima scaldă a primului copil, acesta să fie înfășat — de e băiat — în cămașa de nuntă a tatălui, de e fată — în cea a mamei, și să fie ridicat în brațe de pe pămînt spre soare, ca un triumf al vieții și al omului.

SANDA FAUR

SPECTACOLUL ANULUI

Anul jubiliar XXX, an de efort tenace, de creație și în sfera atît de largă a culturii, ne-a oferit, în cadrul a numeroase spectacole festive, recitaluri de poezie, expoziții de carte și expoziții de artă plastică, concursuri naționale, premiere teatrale și cinematografice, opere de certă valoare artistică, lucrări ce se rînduiesc, prin calitatea lor, în patrimoniul culturii noastre naționale. Două din cele șapte arte, teatrul și filmul, excelînd și ele prin bogăția tematică și calitatea creației — să ne amintim doar de Festivalul dramaturgiei românești sau de abundența filmelor în care arta și patriotismul se împletesc într-o perfectă comuniune — formează obiectul scurtei noastre anchete. O întrebare simplă, pusă unora din cei ce creează spectacolele, și discută deci cu autoritatea specialistului, dar și beneficiarilor săi, publicul, pentru care au fost create, și discută de pe poziția interesului stîrnit sau a sentimentelor trezite de o operă sau alta, a primit răspunsuri variate. Ne permitem să observăm însă că «variația» răspunsurilor, reproduse în paginile ce urmează, poartă un însemn precis, interesul pentru autenticitate, fie că este istorie sau contemporaneitate. Deci, «Considerînd că anul 1974 a fost bogat reprezentat în ce privește spectacolele din dramaturgia română contemporană și cinematografică vă rugăm să precizați care gen sau care titlu a obținut din punctul dv. de vedere nota maximă, cum motivați opțiunea respectivă?»

Anchetă realizată de ALICE MIHALCEA

DINA COCEA,
artistă emerită, vicepreședinta Asociației oamenilor de artă din instituțiile teatrale și muzicale (ATM)

Două mari evenimente — a 30-a aniversare a Eliberării și al XI-lea Congres al partidului — au impus teatrelor noastre nobila datorie de a fi prezente în primele rînduri cu rodul muncii lor, cu creația lor artistică, cu tot ceea ce este mai valoros în dramaturgia noastră contemporană, cu aportul unor spectacole prestigioase, demne de măreția acestor evenimente, pe care întregul nostru popor le trăiește.

Festivalul dramaturgiei românești, închinat aniversării a trei decenii de bogate înfăptuiri și depline realizări pe pămîntul României socialiste, s-a înscris ca un moment sărbătoresc la care cu însuflețire și entuziasm au participat, într-un același elan, slujitorii scenelor noastre și publicul spectator.

(Continuare în pag. 94)

«Puterea și Adevărul»

memoria saloanelor

Nu oricine poate admira o capodoperă de artă plastică la ea acasă, dar foarte mulți o pot contempla la ei acasă. Căci există astăzi, printr-o riguroasă organizare a schimburilor de valori culturale dintre țări, posibilitatea de a cunoaște opere autentice ale maeștrilor clasici și moderni, școli de pictură reprezentate printr-o pleiadă de artiști. Și pe măsură ce, aici, sălile noastre de expoziții adăpostesc tot mai des capodopere ale plasticii universale, în afara țării, săli cu vechi tradiții prezintă lucrări ale artiștilor români. Putem cita astfel peste o sută de asemenea expoziții ale artiștilor români din domeniul picturii, sculpturii, tapiseriei, ceramicii, sticlăriei, ce au depășit fruntariile țării, purtînd o semnificație certă, dorința de cunoaștere, de apropiere, de prietenie cu popoarele lumii. Marcate de pecetea artei umaniste, operele feminine ale unor creatoare ca: Ligia Macovei, Ana Lupaș, Sanda Șărămăt, Georgeta Năpăruș, Vanda Mihuleac, Lia Szasz, Viorica Iacob — și nu ne-am referit decît la unele dintre contemporane

DAVID ALFARO SIQUEIROS (Mexic) — **«Revoluția ne înapoiază cultura»**

de artă plastică

— sînt tot mai des expuse, apreciate și premiate în galeriile de artă, la concursurile internaționale din Cehoslovacia, Franța, Italia, Iugoslavia, Olanda, Polonia, S.U.A., Uniunea Sovietică, Ungaria etc. Operele de artă călătoresc. Este o caracteristică a epocii. Ca mesager al înțelegerii între popoare, arta, învestită cu nobila misiune a fraternizării, reprezintă o legătură amplă, vie între oamenii diferitelor țări.

Întîlnirile tulburătoare, în care frumusețea spiritului se relevă în tot ce are mai trainic, mai frumos, au devenit componente firești ale procesului actual de educație și cultură socialistă. Mărturie stă fluxul tot mai bogat al vizitatorilor la expozițiile găzduite de noi din peste 15 țări numai în acest an. Și ce poate fi mai minunat decît cultura oferită cu dărnicie, conștienți fiind că ea este depozitara a ceea ce omenirea a creat mai bun. Că ea reprezintă cunoașterea marilor adevăruri ale lumii, născute din muncă tenace, pasiune și dragoste de oameni.

ALICE MIHALCEA

SANDA ȘĂRĂMĂT «La sfat»

«Zestrea»

(Urmare din pag. 91)

Festivalul avea însă menirea să fie și prilej de nobilă confruntare și dreaptă apreciere a celor mai meritorii creații dramatice. Plecînd de la rațiunea de a fi a artei, care este *omul*, universul său spiritual, angajarea lui în viața socială, prezența sa activă în multitudinea fenomenelor ce alcătuiesc societatea, cumulul de lucrări de valoare, ca și amploarea talentelor care aveau să fie puse în balanță, ofereau juriului o dificilă dilemă, împărtășită, am convingerea, și de publicul spectator care a aplaudat cu egală căldură spectacolele prezente în festival.

Participarea tuturor teatrelor din țară la acest festival a dat juriului probleme de selecționare, în sensul trierii celor 10 spectacole care s-au confruntat în etapa finală, în București. Spectacole ca: «Puterea și Adevărul» și «Passacaglia» de Titus Popovici, «Un fluture pe lampă» și «Cititorul de contor» de Paul Everac, «Piticul din grădina de vară» de D.R. Popescu, «Simbătă la Veritas» de Mircea Radu Iacoban, «Într-o singură seară» de Iosif Naghiu, «Munții» de Maria Bratei, «Strada îngerilor șchiopi» de Balint Tibor sînt rezultatul unei selecții severe.

Festivalul dramaturgiei românești, prezentat în acest an jubiliar, a demonstrat încă o dată că dramaturgia noastră națională și arta spectacolului și-au găsit sursele de inspirație în viața clocotitoare a patriei, în transformările revoluționare care vreme de 30 de ani au dus la ceea ce reprezintă astăzi teatrul românesc.

Consider că Festivalul a fost o demonstrație de întrecere a celor mai valoroase creații ale dramaturgiei noastre naționale contemporane, ale celor mai talentate forțe actoricești care, prin talent și pasiune, au polarizat în sălile de teatru un public numeros, competent și entuziast, ce prin aplauzele lui a ușurat dificila misiune a juriului de decernare a celor trei premii și două mențiuni.

«Un fluture pe lampă»

«Serata»

LETIȚIA POPA - regizor

Anul acesta a fost, cum era și firesc, un an de înaltă sărbătorire și de acumulare și pe acest teren al culturii — spectacolul.

Caracteristica sa cea mai fericită este, cred eu, aflarea modalităților pentru a asigura participarea tuturor forțelor artistice atît în televiziune, cît și în teatru și film.

Televiziunea și-a deschis porțile pentru toți scenariștii și regizorii de care are nevoie. Concursul de scenarii, care de ani de zile provoacă tinerii condeieri, a dat cîteva lucrări meritorii, parte din ele au și fost difuzate pe post.

Teatrele din toată țara alcătuiesc repertoriile cu mai multă fantezie și responsabilitate, provocînd pe scriitori să scrie pentru teatru și trupa respectivă, experiențe uneori reușite, invitînd regizori din toată țara, aleși în funcție de textele pe care și le propun să le realizeze.

Casele de film au acceptat, alături de scenarii semnate de scenariști încercați, scenariile unor debutanți, în număr foarte mare, lucru foarte rar pînă acum. Și chiar dacă ele nu vor fi, cum e de așteptat să nu fie, marele film românesc, șansa cinematografiei noastre de a-l produce s-a mărit considerabil.

Ceea ce e important, cred eu, e atmosfera creată în ultimul timp, aerul ozonat care dă forță și speranță.

A. Poch optează pentru „Simfonia patetică" de Aurel Baranga

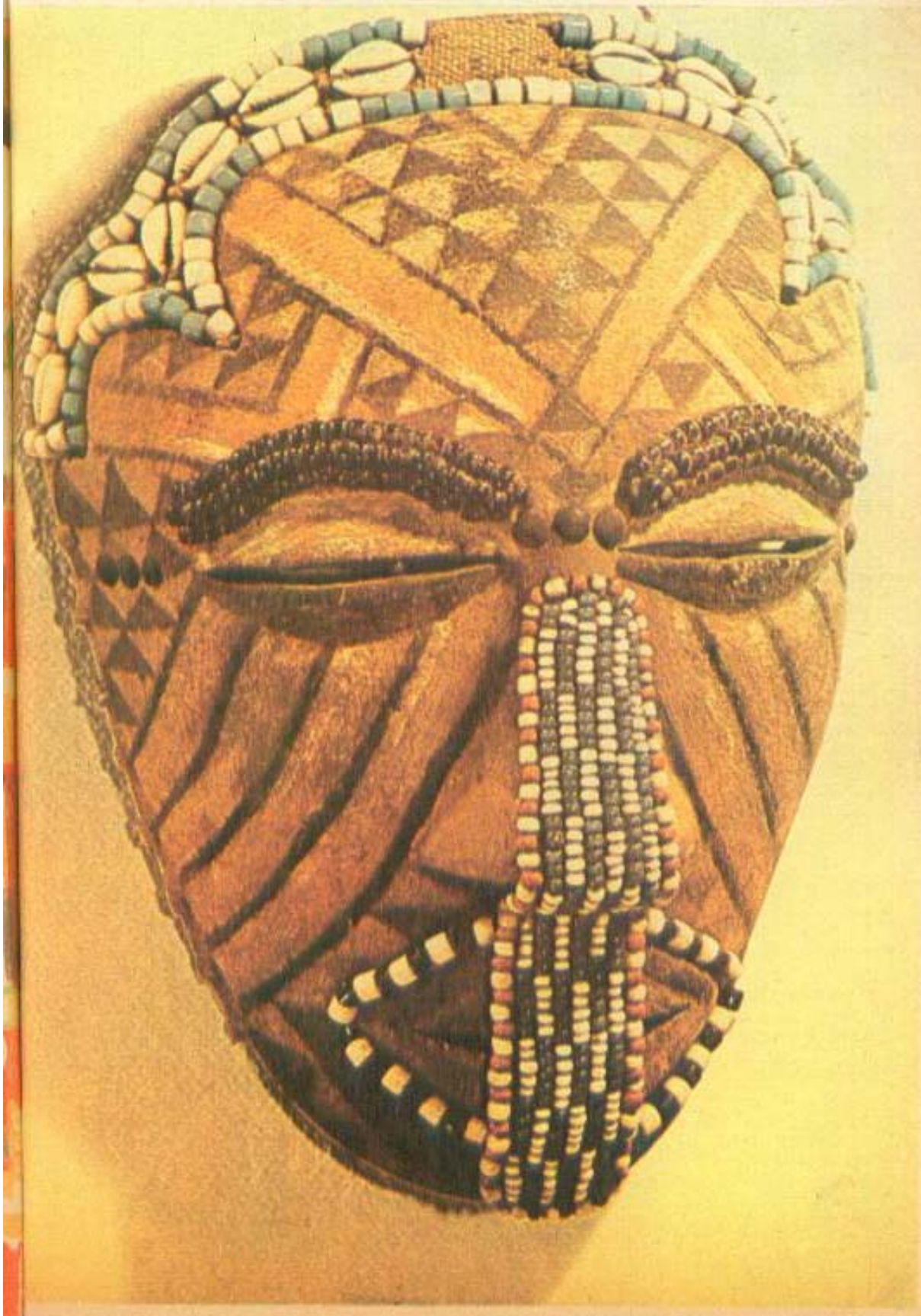
memoria saloanelor d

GEORGETA NĂPĂRUȘ

«Univers feminin»

artă plastică

MASCĂ AFRICANĂ, din Congo, executată din lemn cu aplicații colorate



SPECTACOLUL ANULUI

«Chiţimia»

FLORIAN PITTIŞ — actor

Unul dintre cele mai simple şi mai comode lucruri din lume mi se pare acela de a decreta cu nonşalanţă: «Asta îmi place, asta nu». Din păcate, în arta spectacolului, asemenea sentinţe sînt auzite în fiecare seară. Mai grav, de partea cealaltă, există destul de mulţi interpreţi (şi, în asemenea cazuri, termenul de «interpret» este pe deplin justificat — nu-i confundaţi pe aceştia cu adevăraţii creatori de frumos) care nu apar în faţa publicului decît cu această dorinţă nebună de a plăcea. Dar cînd prezenţa ta în faţa unui grup de oameni o consideri drept continuarea firească a propriei tale vieţi, cînd foloseşti textul piesei ca un vehicul pentru propriile tale gînduri, întrebări, nelinişti, bucurii, atunci acest «îmi place sau nu» nu-şi mai are rostul, importantă devine întrebarea dacă ceea ce gîndeşti este în concordanţă cu epoca noastră, cu problemele oamenilor de astăzi (un spectacol se joacă *astăzi* nu ieri, nu mîine — cu oameni de astăzi trebuie deci să comunicăm). De aceea, sînt bucuros de spectacolul la care tineretul stă în picioare sau pe scări, fapt semnificativ pentru calitatea de contemporaneitate a multor produse artistice ale Teatrului «Bulandra». Sînt fericit de atenţia cu care studenţii au urmărit (în cluburile lor, nu pe scenele teatrelor) cele nouă ediţii de pînă acum ale unui spectacol «irepetabil» de poezie şi muzică, realizat împreună cu Mircea Florian, Dan Tufaru, Sorin Chifiruc, Gabi Căciulă, Andrei Oişteanu, Dorin Liviu Zaharia. Nobilă mi se pare încercarea Teatrului «Giuleşti» de a ieşi din tipare, cu «*Năpasta*»; dacă ar exista mai multe încercări de acest fel, calitatea artei spectacolului ar creşte mult.

ION BĂIEŞU

În decursul anului 1974 am văzut un singur spectacol teatral: «*Chiţimia*», la Teatrul «Bulandra» din Capitală. Am fost profund emoţionat de inteligenţa montării şi de jocul admirabil al actorilor (Octavian Cotescu, Rodica Tapalagă, Ştefan Bănică şi alţii). Cu atît mai mare şi plăcută mi-a fost surpriza cînd, citind caietul-program, am descoperit că textul era scris de mine personal. Aproape că nu-mi venea să cred. M-am convins de adevăr la ieşire, cînd un spectator a exclamat, cu capul aplecat peste umărul drept: «Măi, al naibii!»

«Cine ucide dragostea»

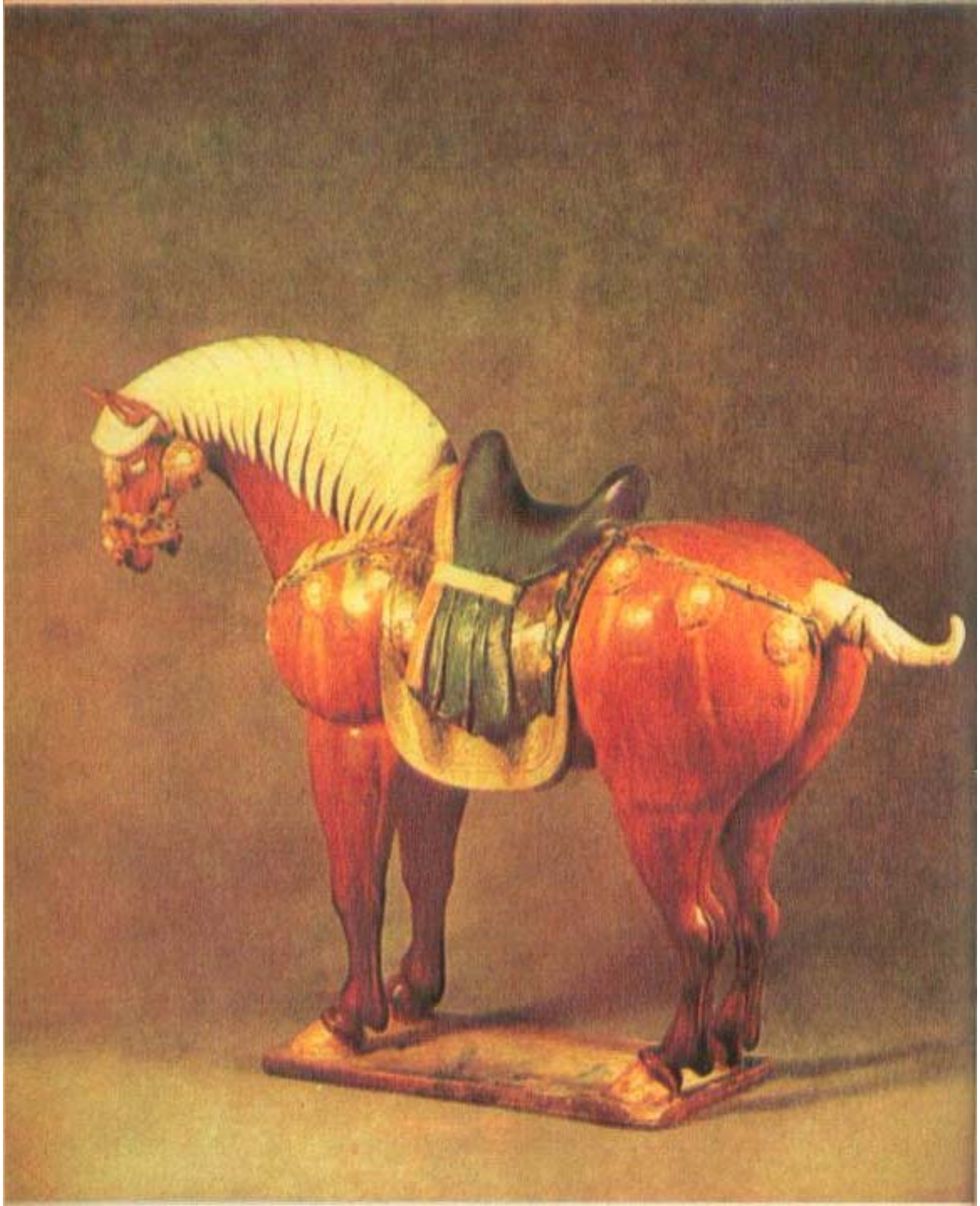
ELENA DELEANU - directoarea Teatrului „Giulești"

În anul care a trecut, cel mai mult și mai mult mi-a plăcut... publicul. Îl doresc la fel de cald și de numeros și în anul care începe. Este rațiunea noastră de a exista!

GABRIELA CHIRVASE,
tehnician-laborant la Filatura românească de bumbac

O precizare! Prefer spectacolul românesc oricărui spectacol de teatru sau film străin. Avem dramaturgi talentați, Paul Everac și Horia Lovinescu, Aurel Baranga și Marin Sorescu, D.R. Popescu și Iosif Naghiu, ce abordează temele «noastre», teme vitale, întîmplări de viață, ce se petrec în locurile cele mai semnificative: întreprinderi, I.A.S.-uri, familie, școală etc. Ca titluri, aș recomanda operele «Puterea și Adevărul» o extraordinară frescă a unor momente pe care le-am trăit, sau «Un fluture pe lampă», în care sentimentul de înstrăinare îl simți ca pe o boală de nevindecat. Îmi plac filmele, din păcate prea puține, care să vorbească despre tinerețe, despre munca noastră, despre dragoste, ca de pildă «*De bună voie și nesilit de nimeni*», «*Bariera*», «*Felix și Otilia*», «*Serata*», «*Zestrea*».

«De bună voie și nesilit de nimeni»



CAL, figurină chineză din teracotă smălțuită (anul 706 e.n.)

memoria saloanelor

STATUIE EGIPTEANĂ (sfîrșitul secolului al XVIII-lea i.e.n.)

de artă plastică

«Frații Jderi»

DUMITRU FURDUI - actor

Nu credeți că *«La porțile albastre ale orașului»* a fost și a rămas un film bun? Nu, nu pentru că eu... aveam un rol formidabil, nu! Pentru momentul de adevăr, limpede, autentic. Filmez acum în *«Un zîmbet pentru mai tîrziu»*. Vă asigur că va fi o producție excelentă. De ce? Rolul meu este formidabil și... un alt moment de adevăr sper că se va naște.

LEOPOLDINA BĂLĂNUȚĂ - actriță

Desigur, Paul Everac este un dramaturg nu numai talentat, dar și totdeauna în contemporaneitate și mereu curajos. Sfătuiesc pe cei ce n-au văzut spectacolul să-și facă timp pentru — de exemplu — *«Viața e ca un vagon»*. Satira incisivă, umorul cu totul particular, finalul: «învață cine poate», nu vor dezamăgi pe nimeni. Aș mai sfătui spectatorii să vadă *«Matca»* lui Sorescu. Un text excepțional, dăruit cu poezie și subtilitate, un poem dedicat femeii, chinului, credinței și creației ei, un text-omagiu pentru puterea ei de a se opune neantului, descompunerii și morții. Nu este femeie să nu se regăsească într-un asemenea spectacol.

«Viața e ca un vagon»

«Matca»

«Simbătă la Veritas»

«Cu mîinile curate»

GEORGETA MUNTEANU — responsabila librăriei «M. Sadoveanu»-Bucureşti

«*Un comisar acuză*» m-a impresionat prin conţinut şi joc, un film puternic, un film în care eroii, comuniştii, au tărie de caracter, răbdare, putere, au încredere în ei, în ţelul final. Dar nu este acesta primul nostru film politic, există în peisajul cinematografic românesc multe altele, şi aş remarca «*Puterea şi Adevărul*», atacînd teme de inspiraţie politică. Mergînd pe aceeaşi idee ca şi piesa, opera lui Titus Popovici transmite publicului spectator imensele greutăţi ce trebuiau depăşite, la vremea începutului. Un spectacol ce demonstrează valoarea artei angajate, militante, actuale. Şi chiar dacă nu se referă la evenimentele petrecute în preajma şi după memorabilul August 1944, cinematografia noastră a realizat filme ca: «*De bună voie şi nesilit de nimeni*» sau «*Trecătoarele iubiri*», sau «*Trei scrisori secrete*» — şi aş mai putea cita — pe care, analizîndu-le atent, observăm că sînt filme de factură politică, fie că e vorba de lupta noastră pentru socialism, dorul de ţară sau absoluta cinste a comunistului. Ce vreau să subliniez este că *asemenea* filme mă interesează, mă pasionează, le urmăresc şi le aştept nerăbdătoare, ca şi cele istorice, «*Fraţii Jderi*», «*Ştefan cel Mare*» sau ecranizările din literatura noastră clasică, cum ar fi «*Nunta de piatră*».

ANULUI SPECTACOLUL

LIA SZASZ — «Tinerețe»

memoria saloanelor de artă plastică

Petreceți un concediu plăcut la unitățile turistice ale

COOPERAȚIEI DE CONSUM!

Pe drumul național 73 (Pitești-Brașov) vă așteaptă:

HANUL RUCĂR *(în centrul localității cu același nume);*

CABANA BRUSTURET *(km 79 + 10 km lateral, aproape de Cheile Dîmbovicioarei);*

HANUL DEALUL SASULUI *(km 90, la 10 km de localitatea Podul Dîmboviței, spre Brașov);*

HANUL BRAN, *în localitatea* ***cu același nume, lîngă*** *vestitul castel* ***medieval.***

*

Condiții optime de cazare și masă, atmosferă reconfortantă, peisaje pline de farmec.

FEMEIA ȘI RELIGIA

Pentru cine își aruncă privirile înapoia istoriei este cu neputință să nu vadă condiția precară, subumană **pe care veacuri și milenii de înjositoare oprimare fizică și psihică i-au impus-o femeii. Și poate că nicăieri, în planul faptelor de cultură spirituală, această condiție întunecată nu se dezvăluie cu atîta violență cum se dezvăluie în cadrul religiei, al oricărei religii din cîte au amăgit vreodată cugetul uman, fie că e vorba de mozaismul antic, de hinduism (brahmanism), de creștinism ori mahomedanism etc.**

Nimic și nimeni nu conferă o valoare mai derizorie spuselor apologeților religiei referitoare la statutul moral și uman al religiei și bisericii decît o conferă însăși condiția femeii în cuprinsul acestora. Cu care din marea mulțime a faptelor să argumentăm afirmația că în majoritatea covîrșitoare a religiilor, femeia este obiect de sacrificiu, **fizic sau moral? Fenicienii antici o ardeau de vie, în cuptoare anume construite, în cinstea zeului Moloh; vechii egipteni — ca și unele populații negre de mai tîrziu din Africa — o ofereau drept hrană vie crocodilului zeu; aztecii o aruncau de vie în fîntîna «sacră», prin care, chipurile, «se comunica» din cînd în cînd cu zeul Quetzalcuatl; indienii, pînă către mijlocul secolului trecut, potrivit preceptelor brahmanice, odată cu rămășițele pămîntești ale bărbatului, o ardeau de vie și pe soția-văduvă. (Interzisă prin legile civile, se pare că, după al doilea război mondial, această practică a incinerării văduvelor a reînceput în ascuns.) Unde morala și legile religiei nu au condus la acest asasinat public, se deschid porțile prostituției publice, cu titlul de prostituție «sacră», la care femeia era împinsă, în Egipt, în templele zeiței Isis, în India, în templele zeiței Durga-Parvati ori Kali; chiar și în Grecia antică, în cadrul anumitor rituri, femeia trebuia să se preteze la un soi de amor «sacru», înfăptuit public și avînd drept «partener» imaginea unui taur-zeu cioplită în lemn sau piatră etc. În sfîrșit, acolo unde o spiritualitate mai elevată nu îngăduia prostituția sub acoperișul religiei, se practica o tot atît de închipuită castitate «sacră», ca bunăoară cea din templul zeiței Vesta de la Roma etc., etc.**

Au schimbat oare, într-adevăr, religiile «monoteiste» viziunea asupra condiției femeii? O analiză atentă a preceptelor celor trei sisteme ale cîte «unui» dumnezeu — budismul, creștinismul, mahomedanismul — aduce în ultimă instanță un răspuns negativ. În cel mai fericit caz, religiile invederate «s-au străduit», fără să reușească întotdeauna, să mențină condiția femeii la limanul sacrificiului moral. Firește, aceasta fără să însemne că au deplasat valoarea femeii de la cotele unui obiect de întrebuințare. În budism, la vremea la care se poate vorbi de el, femeia a rămas practic aceeași umbră pierdută în semiobscuritățile încăperilor dosnice, consacrată inculturii; islamismul (mahomedanismul) n-a făcut decît să legiferеze, juridic și moral, starea femeii de bun al bărbatului-proprietar, susceptibilă a fi făcută «cadou» unui suzeran sau prieten, de a fi vîndută la tîrg ori de a mobila haremurile, în care femeia căpăta situația mai «onorabilă» de a fi obiect al plăcerilor stăpînului. Pentru că, trebuie spus, lăudatul «monoteism» islamic n-a prescris haremurile. Mahomed-profetul însuși la moartea sa era posesorul a 11 «soții» legitime (islamologii înnumără însă 13 căsătorii ale lui Mahomed, între care una cu soția fiului său adoptiv, a doua cu o fetiță de 9 ani). Astfel, în mod practic, femeile n-au acces în «bisericile» mahomedane (moschei, geamii), viața lor topindu-se în umbra zidurilor caselor, la început ale părinților, apoi ale bărbaților, departe de orice viață, responsabilități și recunoștințe publice, sociale. Abia în ultimele două-trei decenii lucrurile au mai început să se schimbe pe ici pe colo în lumea islamului.

Cît privește creștinismul, privit în conținutul lui doctrinar, acesta se deosebește doar în detalii și aparențe față de primele două religii. Amintiți-vă doar de timpul faimoaselor «urmăriri ale vrăjitoarelor», cînd mii și mii de femei nevinovate, virstnice și tinere, unele de-a dreptul copile, au pierit de vii, arzînd pe ruguri.

Cea mai lapidară prezentare a condiției femeii în perimetrul creștinismului — de după primele trei veacuri, pentru că, de-a lungul acestora, lucrurile par să fi stat întrucîtva mai altfel — ne-o oferă cartea «Facerii» acolo unde ni se spune că: «Domnul Dumnezeu a luat una din coastele lui — ale bărbatului — și a închis carnea la locul ei. Din coasta pe care o luase din om, Domnul Dumnezeu a făcut o femeie și a adus-o la om» (Fac. 2, 21—22). Tocmai aceasta este condiția femeii în viziunea religiei în cauză: de apendice al «grației» masculine, sortită jugului tutelei bărbatului, exclusă de la orice altă funcție, cu excepția celei din crivat, de la coarnele plugului și de la stîlpul acareturilor domestice. În consecință, orice «rău» născocit în chiliile mănăstirești: vrăjitorie, tăinuite legături cu «demonii», taifasuri cu Nichipercea, ce vrei și ce nu vrei au fost puse pe seama femeilor, că, pînă la urmă, unele dintre ele au și început «să se creadă» pricepute mai cu seamă în ale «vrăjitoriei». Pînă și cel mai firesc fenomen fiziologic, specific femeii, este în ochii religiei o dovadă a «întinării» acesteia și un stigmat, fapt pentru care, cumulat cu vina imaginată a ispitirii «nevinovăției» masculine în închipuita grădină a Edenului, femeia, sub pedeapsa blestemului și a lapidării, nu are voie să intre în altar.

Pentru că nu putem intra aici în analize detaliate, vom rezuma numai că această condiție subumană femeia și-o păstrează în viziunea religiei creștine pînă la sfîrșitul vieții; în ritualul căsătoriei, femeia «se leagă» să-l fie bărbatului roabă, să-l accepte pe acesta drept «cap» și stăpîn, și să-l urmeze oriunde o va duce el, dar absolut oriunde o va duce. Așa prevede scriptura ritului, după care căsătoria nu este altceva decît reafirmarea publică — în biserică — a «iresponsabilității» de sine a femeii și statuarea «tutelei» bărbatului asupra ei.

Concluzia sumarelor considerații de mai sus nu poate fi decît una singură: oricărei femei care aspiră la emanciparea ei materială și spirituală îi va fi cu neputință să nu mediteze mai profund și asupra acestor puncte de vedere, căutînd și încercînd să demistifice cu propria-i judecată căile de acces către o conștiință veritabil înaintată.

ALEXANDRU BABEȘ

O mîncare gustoasă și hrănitoare vă asigură și conservele. Se pot consuma reci sau calde, după preferință

Consultant ştiinţific pentru capitolul «Mama şi copilul»:
PETRE POPESCU, medic primar ginecolog

UN NOU DIALOG CONJUGAL

Comuniunea dintre soţi capătă valori noi cînd se naşte un copil: fetiţa reprezintă dublura mamei sale, în ea mama investeşte toate proiectele sale, speranţele şi aspiraţiile pe care ar dori sau ar fi dorit să le realizeze; băiatul devine copia propriului său tată. Fată sau băiat, copilul fortifică legămîntul căsătoriei. Dragostea maternă, sentiment unic, prin care mama devine indispensabilă copilului, este de altă esenţă decît sentimentele dedicate soţului. Uneori, există riscul ca mama, polarizînd excesiv şi exclusiv întreaga ei afecţiune pentru copil, să-şi neglijeze soţul parţial sau total. De aceea, afecţiunea soţului, exprimată deschis şi sincer în toată perioada graviditătii şi apoi după naşterea copilului, este importantă nu numai pentru statornicirea echilibrului psihic al mamei, dar şi pentru că reprezintă o primă manifestare a sentimentelor paterne. Numai ataşamentul faţă de soţie şi participarea afectivă la maternitatea sa îi dezvoltă acest sentiment. Alteori, soţul înţelege greşit acest dialog unic şi transferă copilului toate sentimentele sale. Or, îmbogăţirea sentimentului faţă de copil se face numai prin comunicarea afectivă reciprocă: pentru că se iubesc, ei vor iubi copilul, reflectîndu-se unul în celălalt, copilul fiind fiinţa comună unde părinţii se regăsesc.

DRAGOSTEA DE MAMĂ

Copilul care abia s-a născut intră în lumea noastră, a adulţilor, necunoscător şi neajutorat. Paradoxal, dar nu el trebuie să se adapteze la lumea cea nouă, ci noi trebuie să ne adaptăm cerinţelor şi necesităţilor lui. Un reputat profesor în puericultură, adresîndu-se studenţilor la curs, făcea totdeauna o paranteză pentru studente: «Primele zile după naştere, fiecare dintre dv. să-şi observe copilul, să ia cunoştinţă de ceea ce îl diferenţiază de ceilalţi nou-născuţi şi să adapteze la personalitatea micuţului său sfaturile medicale.»

În multe situaţii acest efort de adaptare a mamei la nevoile copilului se concretizează la cîteva aspecte practice: trebuie hrănit un copil căruia îi e foame, nu trebuie forţat copilul să mănînce dacă n-are poftă; trebuie acoperit cînd îi e frig, dezbrăcat cînd îi e cald. Dar

creșterea nou-născutului nu este doar o simplă chestiune de reglaj al unor necesități încadrate într-un program, ci un dialog de afectivitate. Cînd nou-născutului îi este foame, el își exprimă nu numai dorința de a mînca, dar și dorința de căldură umană, de relație afectivă. Cînd plînge, el nu reclamă numai biberonul sau schimbatul scutecelor, ci are nevoie de mama sa, care-l ocrotește.

Dar a satisface cerințele afective ale nou-născutului nu înseamnă a face exces de sentimentalism. Micuțul nu trebuie să fie un instrument de exercițiu afectiv nici pentru mamă, nici pentru tată, de aceea toate comportările față de el trebuie să fie determinate de necesitățile sale proprii și nu de acelea de ordin afectiv ale părinților, ale rudelor etc.

În mod normal, între necesitățile afective ale mamei și copilului nu există contradicții. Unele mame se comportă însă rece, distant, spunînd că așa feresc copilul de microbi: copilul este hrănit și spălat la ore fixe, fără a-l mîngîia sau săruta. Este o exagerare. După cum exagerată este și tolerarea în jurul copilului a numeroase persoane, care-l îmbrățișează și se joacă cu el. Există și reversul: mame care aleargă speriate la primul scîncet al copilului, la un zgomot, îl desfașă, întorcîndu-l pe toate părțile pentru a descoperi indiciul unei suferințe. Ambele comportări sînt numai în aparență contradictorii, în fond amîndouă încearcă să impună copilului conduite care nu țin de trebuințele sale afective, ci de mentalitatea unor mame cu concepții fals științifice sau cu un sistem nervos neliniștit.

Dar să nu uităm că a obișnui copilul cu unele reguli de disciplină, care să-i asigure dezvoltarea armonioasă, echilibrul biologic nu înseamnă a-l priva de sentimentul matern.

În dialogul afectiv cu copilul, limbajul gesturilor și al mimicii este superior cuvîntului în primele luni de la naștere și mama cunoaște cel mai bine acest limbaj.

ÎN UNIVERSUL CELOR 9 LUNI

Acum, cînd se pregătește apariția unei noi vieți, tînăra gravidă va avea grijă ca pe parcursul celor 9 luni să-și constituie un regim igienic de viață, echilibrat pentru sine și viitoarea ființă. Mai multă atenție și grijă față de propriul organism, educarea voinței de a respecta unele reguli. Există cîțiva «TREBUIE» care sînt indispensabili.

TREBUIE SĂ:

• **Învățați să respirați, astfel încît să fie bine oxigenate țesuturile dv. și ale copilului.** Pentru aceasta faceți exerciții de gimnastică respiratorie, mergeți pe jos în aer curat, deschideți fereastra înainte de a adormi.

• **Vă normalizați circulația sîngelui** prin plimbări zilnice pe drumuri netede, dormind cu

a 6-a a 7-a a 8-a a 9-a

gambele puțin ridicate, făcînd gimnastică.

● **Evitați ridicarea greutăților** de 8—10 kg, purtarea pachetelor grele într-o singură mînă.

● **Nu faceți băi calde** în ultimul trimestru de sarcină, ci doar duș.

● **Purtați pantofi cu toc lat,** nu mai înalți de 3 cm, și să vă feriți de statul prelungit în picioare.

● **Evitați efortul fizic** deosebit, inclusiv viața conjugală, pe parcursul primelor trei luni de sarcină, cu precădere în zilele presupuselor cicluri menstruale.

● **Practicați zilnic** exercițiile de gimnastică necesare întăririi abdomenului și sînilor.

● **Evitați expunerea** prelungită la soare.

● **Utilizați cu prudență produsele cosmetice,** deoarece s-ar putea ca pielea dv. să nu le mai suporte ca înainte. Nu vă vopsiți părul.

IMPRUDENȚELE POT FI GRAVE

Tocmai pentru a preveni unele accidente, ca naşteri premature, avorturi spontane etc., reamintim că sporturile violente sînt interzise, călătoriile cu avionul sau chiar cu trenul sînt de preferat între a treia și a șasea lună. Dintre alimente sînt interzise: alcoolul, sosurile, mirodeniile și picanteriile, măruntaiele de vită, conservele din carne și pește, mezelurile, cîrnații, vînatul, cafeaua neagră. Se permite sare moderat.

CORECȚIA COLOANEI VERTEBRALE

Tendința slăbirii mușchilor abdominali, frecventă la gravidă datorită măririi volumului abdominal, obligă femeia, pentru a-și menține echilibrul, să ia o poziție vicioasă, care mărește curbura coloanei vertebrale. Această poziție dezavantajoasă poate să antreneze contracțiile dureroase ale mușchilor paravertebrali și ai bazinului. Corectarea unei astfel de poziții se poate obține printr-un exercițiu zilnic, deosebit de simplu: așezați-vă cu picioarele strînse, în poziție verticală, cu spatele, la o distanță de 15—20 cm de un perete. Lipiți fesele (nu și umerii) fără a vă mișca. În această poziție, ridicați brațele orizontal, apoi vertical, inspirînd; lăsați apoi încet brațele în jos și expirați.

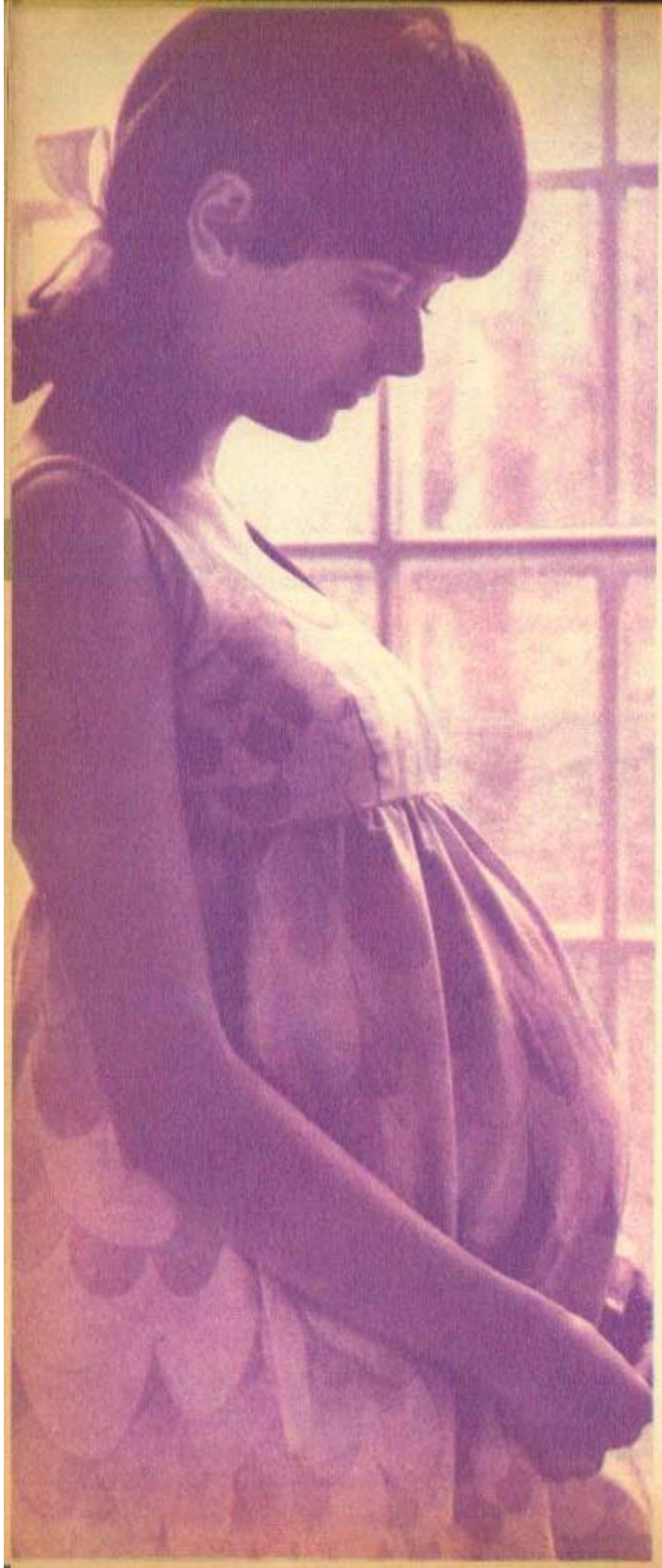
AL. POPOVICI

LUXAȚIA DE ȘOLD CONGENITALĂ

Cînd s-a născut fetița mea, medicii au declarat la maternitate: «este perfect sănătoasă». Acasă însă, mama, care a dezbrăcat-o, examinînd-o cu atenție, a avut impresia că parcă nu sînt simetrice cutele coapsei și că piciorul stîng este mai puțin activ ca cel drept. Mai mult, a afirmat chiar că piciorul stîng este mai scurt decît dreptul.

Am chemat doi colegi specialiști, dar nici unul n-a acordat vreo importanță acestor semne și

Evoluția embrionului și a fătului
de la a 15-a zi pînă în a 9-a luna
Luna: a 3-a
a 4-a
a 5-a
a 6-a
a 7-a
a 8-a
a 9-a



m-au sfătuit: «să nu faci medicină în propria ta familie». Deşi medic, am capitulat în faţa argumentului: fiecare om are asimetrii, dar la fetiţe acestea sînt ceva mai mari.

Într-o zi însă, cînd fetiţa avea aproape un an şi jumătate, luînd-o în braţe, am simţit că îi alunecă coapsa din şold, fără ca ea să se plîngă că o doare. Am dezbrăcat-o şi, spre stupoarea mea, am constatat că are o cută adîncă de piele în plus pe coapsa stîngă, că articulaţia şoldului era mobilă şi putea aluneca pe suprafaţa extraarticulară. Clar: avea **o luxaţie de şold,** cu care s-a născut sau, cum obişnuim să spunem noi, medicii, **o luxaţie coxofemurală congenitală.** A doua zi, fetiţa mea era pusă în ghips şi aveau să urmeze luni de zile de chin.

Se ştie că în 75 la sută din cazuri, dacă copilul a învăţat deja să umble, este nevoie de o intervenţie chirurgicală. Dacă neajunsul se constată înainte de 6 luni, nu este nevoie de ghips, şoldul fiind pus la loc şi imobilizat într-un chilot special din material elastic. Dar, cu cît trece timpul, cu atît are mai puţine şanse de vindecare şi, ceea ce este mai grav, copilul poate rămîne şchiop pe toată viaţa.

V-am împărtăşit experienţa mea pentru ca să evitaţi o viitoare dramă, o suferinţă fizică şi morală a copilului dv. Ca părinţi, este datoria dv. să daţi importanţă oricărei asimetrii, mai ales, să măsuraţi atent picioruşele copilului încă din primele zile de la naştere, urmărindu-le cîteva luni de zile, pînă vă asiguraţi de integritatea sănătăţii lui.

Dr. ARPAD KRISTOF

naşterea mai este o enigmă?

Evident, într-o epocă în care progresele ştiinţei lămuresc atîtea necunoscute, naşterea este din ce în ce mai puţin o aventură pentru a deveni o certitudine ; aşteptată fără teama mistică a străbunicii, fără pericolul la care se expunea bunica, fără grija materială a mamei, păstrăm, în schimb, curiozitatea. Care este secretul naşterii, mecanismul care, odată declanşat, dă viză de intrare în viaţă — a familiei, a naţiunii, a planetei — unei noi fiinţe omeneşti ?

Şi aflăm cu surprindere că enigmele naşterii sînt abia de vreo cîţiva zeci de ani obiectul unor cercetări complexe, corelate. În lumea întreagă, echipe de savanţi — medici, fizicieni, şi chiar matematicieni — caută să afle secretul mecanismului care declanşează contracţiile, ora H a naşterii.

Prima întrebare care şi-au pus-o savanţii pare chiar deconcertantă : De ce (sau, mai curînd, cum) poate o femeie să păstreze copilul timp de 9 luni ? De ce şi cum corpul mamei nu-l expulzează pe «străin» ? Pentru că, au descoperit ei, puternicul mecanism al contracţiilor este blocat.

Să fie un joc al hormonilor ?

Se ştie, aproape sigur, azi, că acest blocaj este provocat de un hormon, progesteronul, secretat la începutul sarcinii de către corpul galben, iar apoi de către placentă. Odată dispărut blocajul, vor surveni contracţiile rezultate din acţiunea mai multor factori. Există mai întîi acea distensiune (întindere) a uterului. Există apoi un joc hormonal destul de complicat : hipofiza secretă un hormon, oxitocinul, care şi el contribuie la declanşarea contracţiilor, glandele suprarenale îşi au şi ele partea în acest proces, ca şi prostaglandinele, recent descoperite în lichidul amniotic. Prin aceasta n-am spus încă totul.

Sau, poate, copilul să fie cel care...

Pentru că nu doar mama, ci şi fătul îşi joacă şi el rolul său. Substanţele provenind din glandele suprarenale şi ale hipofizei copilului intră în interacţiune cu cele ale mamei. Dealtfel, această «complicitate» dintre mamă şi copil este cunoscută de foarte multă vreme, numai că ea a fost speculată mai mult în teritoriul superstiţiilor. Cine nu a auzit de acele «pofte» ale gravidelor care, cică, ar lăsa urme (pete) pe pielea copilului ? Ştiinţa a demonstrat că nu este nimic adevărat.

Sau, poate, la fel ca şi un fruct copt

Dar nici aceste argumente nu sînt încă suficiente pentru a explica cum şi de ce atunci cînd copilul a atins acel «volum rezonabil» (cineva calcula că dacă el ar continua să crească în acelaşi ritm ca în luna a noua, în numai un an de zile ar ajunge la 90 kg !), la acea oră H, se desprinde, asemenea unui fruct copt, de arborele matern.

Oricum, scopul cunoaşterii nu e doar curiozitatea

Iată dar că «sorocul» pe care-l aşteaptă viitoarea mamă nu este nici simplu şi nici în întregime cunoscut. Iar ceea ce ne îndeamnă a-l cunoaşte nu este în nici un caz doar curiozitatea. Deşi progresul pe care-l înregistrează actualele cercetări este mai cu seamă a recunoaşte şi a accepta complexitatea factorilor care determină naşterea, să nu pierdem din vedere că scopul lor practic este acela ca în final, sau poate chiar mai devreme, să putem lupta eficace contra anomaliilor duratei naşterii, atît a naşterilor premature (în unele ţări opt femei dintr-o sută nasc prematur) cît şi împotriva sarcinilor cu termen depăşit (trei femei dintr-o sută), să putem lupta împotriva unor cazuri de incompatibilitate sanguină, să putem ajuta gravida diabetică să nască fără prea multe dificultăţi etc., etc.

Înainte vreme se ştia că dacă naşterea nu se desfăşura în mod natural, mamoşului nu-i rămînea decît să recurgă de urgenţă la cezariană sau forceps etc. Astăzi, obstetricienii pot interveni mult mai eficient.

Şi poate cele mai răsunătoare succese pe care le-au obţinut cercetătorii, specialişti ai naşterii, sînt legate de preîntîmpinarea prematurităţii. Pentru a menţine blocajul, chiar atunci cînd colul uterin este deschis, unii utilizează derivaţi ai progesteronului. Sau atunci cînd travaliul a început, el poate fi oprit graţie unor substanţe care produc o relaxare a fibrei musculare a uterului. Dr. Stanley Asensio, din Porto-Rico (Facultatea de medicină), a îndrăznit poate cea mai delicată intervenţie fetochirurgicală : înlocuind cu ajutorul unei sonde introduse într-o venă a fătului sîngele nenăscutului, el i-a conferit astfel rezistenţa necesară pentru ultimele săptămîni prenatale, evitînd nu doar un avort spontan, dar şi o naştere prematură.

Dar chiar şi în cazul unei naşteri normale, cunoaşterea şi stăpînirea mecanismului de declanşare a contracţiilor nu sînt inutile ; prea puternice, ele pot vătăma copilul, prea slabe, pot prelungi periculos durata naşterii. Cercetătorii au încredinţat unui minicalculator toate datele privind ritmul cardiac fetal, în scopul determinării, cu o precizie electronică, a momentului cînd în caz de eşuare a unei naşteri spontane trebuie recurs la cezariană sau forceps.

Desigur, naşterea a fost, este şi rămîne un act natural. Dar a lăsa totul pe seama bunei naturi nu poate fi în nici un caz punctul nostru de vedere, modern, ştiinţific, care ne dictează, dimpotrivă, să înlocuim principiul pasiv şi fatidic cu altul — al suprimării la maximum a riscurilor pe care această natură (nu întotdeauna şi nu cu toată lumea la fel de bună) le lasă în voia hazardului.

OBSTETRICA, AZI

Profesia a evoluat mult. Endocrinologia, chimia, biologia, genetica au îmbogăţit-o cu elemente noi. Obstetricianul nu mai este astăzi un simplu moaş. El este medicul sarcinii, pediatrul fătului şi specialistul naşterii, au afirmat cei 2 000 de medici, nutriţionişti, chimişti, fizicieni — adunaţi la Monaco într-un congres închinat naşterii — care au trecut în revistă, printre altele, progresele spectaculoase din ultimii ani : aparate care supraveghează electronic gravida (cardiotocografii), un aparat cu ultrasunete (sonarul), care înlocuieşte tradiţionalul stetoscop, ecrane de televizor pe care apar imagini (poate la fel de impresionante ca şi cele de pe Lună) ale vieţii intrauterine, pînă acum invizibilă, noi tehnici care-i înlesnesc o respiraţie artificială fătului, care fac să bată mai repede inima prea slabă a încă nenăscutului etc., etc.

FĂTUL VISEAZĂ ODATĂ CU MAMA?

Copiii vin pe lume împreună cu visele lor. Cu propriile lor vise. Cel puţin aşa încearcă să ne convingă doctoriţa belgiană O.P.-Quedens. Descoperire tulburătoare, semănînd mai degrabă a «science-fiction», care vine să adauge un farmec inedit şi o dimensiune secretă naşterii.

Încă în 1966, doctoriţa belgiană a făcut radioscopia somnului la 5 (şi mai tîrziu la 164) tinere femei însărcinate. Verdictul savantei este că în a opta lună există o concordanţă exactă între somnul mamei şi cel al fătului.

Savanta este apoi de părere că, în măsura în care diverse evenimente provoacă mamei emoţii, se produce (atunci) şi o descărcare de hormoni, ceea ce antrenează schimbări biochimice, care apoi din organismul mamei s-ar transmite fătului prin intermediul unui agent, bănuit a fi acelaşi progesteron conţinut în placentă.

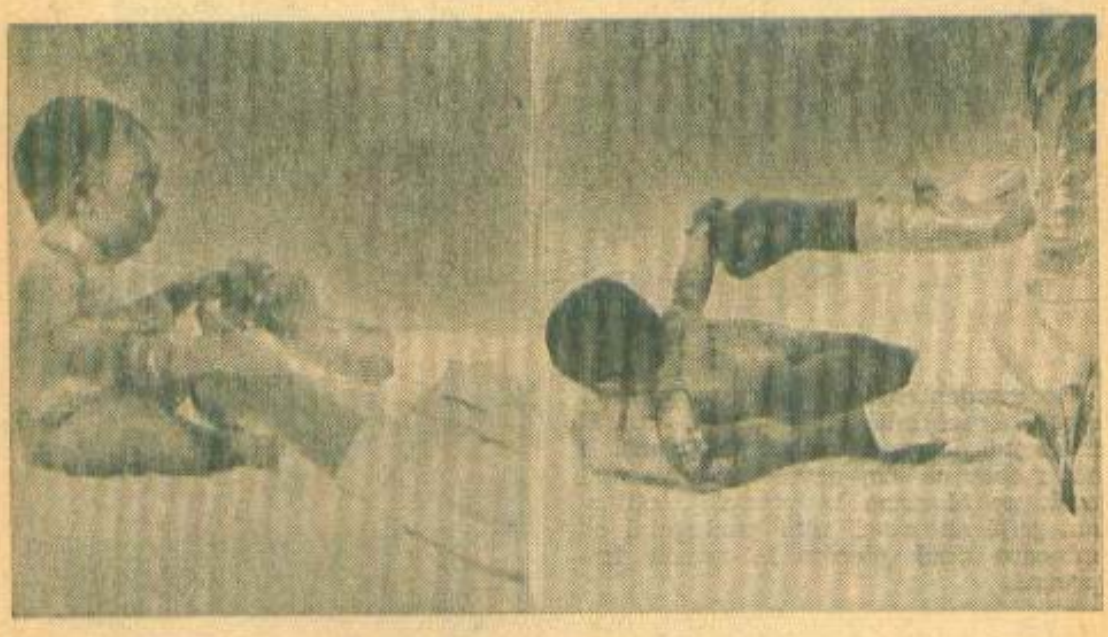
În fine, autoarea se întreabă dacă nu cumva ereditatea unor caractere se transmite prin acest mecanism al visului şi dacă însăşi capacitatea de visare nu îşi are obîrşia într-o manifestare ereditară. De aici, ea ajunge la ipoteza că nou-născutul ar avea două memorii : o memorie programată în codul genetic şi o alta provenind direct din moştenirea intrauterină, prin visele comune ale mamei şi ale fătului. La ce visează, ce stochează fătul, asta încă nu s-a putut afla (deşi prof. Bourguignon avansează ideea că nou-născutul învaţă să simtă încă din uter — !?). Descoperirea — dacă e reală — e senzaţională. Interpretarea ca şi presupunerile ni se par încă discutabile. Dacă mama hrăneşte fătul nu doar cu substanţele, ci şi cu emoţiile, cu visele sale, este o întrebare fascinantă, adevărat, dar la care încă ştiinţa nu a dat un răspuns cert. Ceea ce se ştie sigur este însă că o sarcină ideală este aceea care se desfăşoară într-un climat material şi moral favorabil. Pentru că nu spunem nimic nou, calitatea genetică, fiziologică, psihologică a nou-născutului, şansele, ca şi handicapurile sale sînt strîns legate de această experienţă a femeii însărcinate.

NIKI IOSUB

gimnastica primelor luni

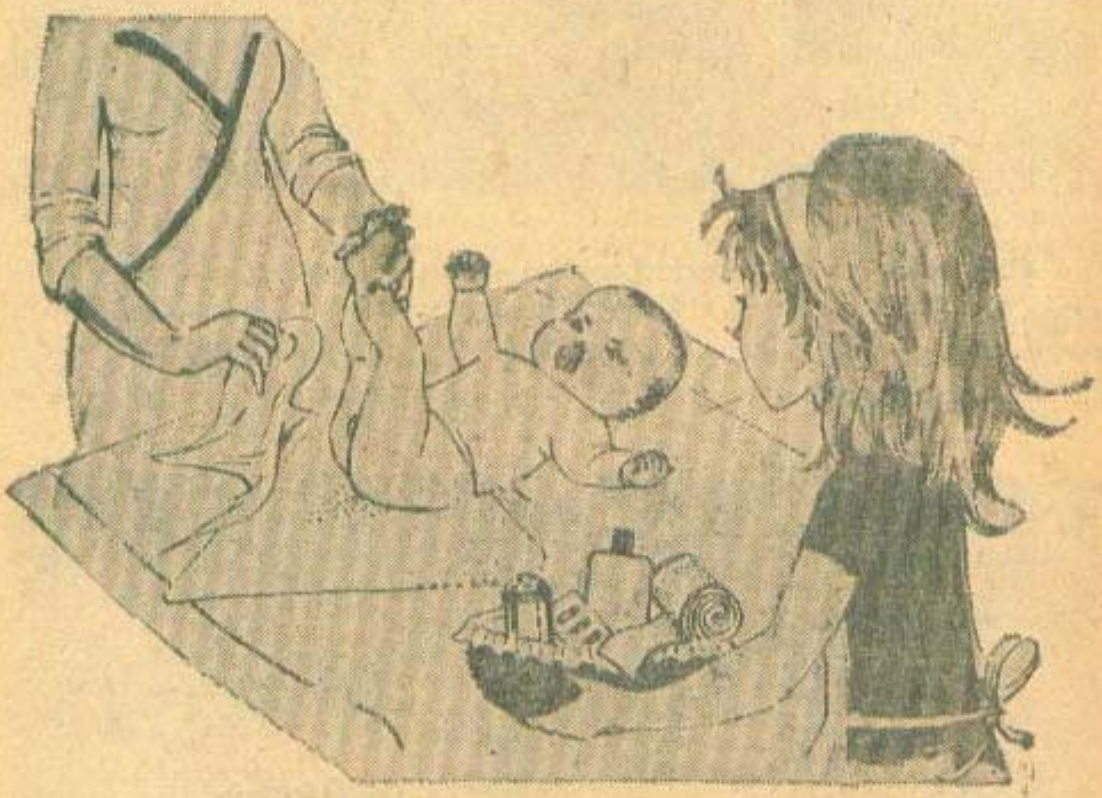
Este bine să obişnuim copilul, cînd a împlinit trei luni, cu cîteva exerciţii simple de gimnastică, pe care i le vom face cu 10 minute înainte de masa de dimineaţă.

Gimnastica începe aşezînd copilul culcat pe spate şi alternînd ridicarea braţelor la cap (fig. 1). Apoi îi ridicăm picioarele, apucîndu-le de coapse, la început ambele deodată, apoi succesiv (fig. 2). Altă mişcare: dîndu-i degetele să ni le apuce şi ţinîndu-l strîns de mînuţe, spre siguranţă, să-l facem să se ridice încet în poziţie şezîndă (fig. 3—4); este o mişcare care-l va amuza. Ultimul exerciţiu: vom aşeza copilul pe burtă şi vom încerca să-i atragem atenţia spre un obiect astfel ca să ridice capul: mişcarea aceasta ajută la dezvoltarea muşchilor cefei (fig. 5).



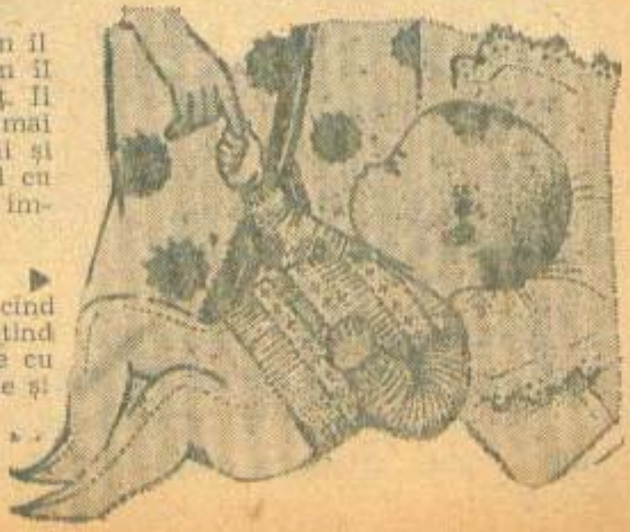
de azi încolo, avem un frățior

Cu Dănuț sîntem acum trei frați : eu, care am 9 ani, Mariana, care are 6, și merge din acest an la școală, și Bebe, cum îi spunem noi lui Dănuț.



▲ Deocamdată mă uit la mama cum îl spală, îl schimbă și îl înfașă, cum îl hrănește și cum îl culcă pe Dănuț. Îi aduc ceea ce are nevoie. O ajut mai mult pe Mariana la primele lecții și am grijă să nu-și uite pachețelul cu mîncare cînd plecăm la școală împreună.

▶ Dănuț a mai crescut și îi place cînd te joci cu el. Mai ales cînd îi întind un deget, mi-l apucă și-l strînge cu putere. Cînd îi zornăi o jucărie rîde și încearcă să o apuce cu mînuțele.



Am început să-nvăț cum să-l hrănesc pe Dănuț cu linguriță. Uneori face mofturi, mai ales la alimente noi. Îmi iau o farfurie și mănînc în fața lui. Atunci se lasă convins și vrea și el. Am răbdare să mănînce tot.

Sînt foarte mîndră de frățiorul meu și cred că e foarte frumos, deși Lenuța, colega mea, spune că frățiorul ei e și mai frumos. Nu-i adevărat. Bebe e cuminte, dar dacă îl lași singur merge de-a buș-ilea prin cameră și tot ce apucă bagă în gură. Sînt atentă să nu înghită ceva. Tata i-a cumpărat jucării: un cîine, o pisică, un elefant, cuburi mici și eu i le dau pe rînd. E foarte curios. Într-o zi i-am pus muzică. Întîi s-a mirat, pe urmă a început să rîdă.

Azi i-am spus povești și i-am cîntat. Îi place. Dacă vorbesc cu el e fericit și încearcă să scoată diferite sunete.

Dănuț a împlinit un an și eu cu Mariana i-am făcut cadou o minge, mama i-a făcut o prăjitură, tata i-a adus cuburi noi și povești.

Frățiorul meu înțelege mai tot ceea ce-i spun, dar încă nu poate vorbi. Dacă-i spun să aducă ursulețul sau elefantul știe. Dealtfel, îi arăt diferitele obiecte din cameră, pe care i le denumesc și dacă le repet de câteva ori el le și învață.

Mama și tata sînt foarte ocupați. Mama, mai ales, are o mulțime de treburi. Eu, ajutată de Mariana, îl schimb pe Dănuț, îl culc.

A venit vacanța. Eu și Mariana avem acum mai mult timp. Gimnastica de dimineață o facem în fața lui Dănuț și el e foarte interesat să ne imite. Îl ducem în parc, îl plimbăm cu căruciorul și ne jucăm cu el în groapa de nisip, unde sînt și alți copii.

S-a făcut toamnă și a început din nou școala. Dănuț s-a îmbolnăvit de pojar. Boala e contagioasă și nu avem voie să mergem la școală. Pentru a-l ajuta pe Dănuț să suporte mai ușor boala, m-am transformat în infirmieră. Aerisesc camera de două ori pe zi, dar înainte de a deschide fereastra, Dănuț e dus de Mariana, în altă cameră. Înainte de a-l readuce verific dacă termometrul arată 18° C.

Îi ajut mamei să-i facă toaleta : să-l șteargă pe față, pe gît, mîini și picioare cu un burete înmuiat în apă. Schimbăm patul și pijamaua, să se simtă bine. Mariana aduce flori și le pune într-un vas.

Ca Dănuț să nu se plictisească, ne jucăm cu el. I-am adus hîrtie și creioane colorate, i-am desenat o casă, animale, și el le-a colorat ; am construit împreună din bucățele de plastic o macara și o mașină. L-am plimbat prin cameră.

A trecut și pojarul. Acum, după ce ne întoarcem de la școală, mergem în parc cu Dănuț și ne jucăm. Vine și Lenuța cu frățiorul ei, care e mai mare cu o lună decît Dănuț. S-au împrietenit repede.

G. DINU

DIALOG CU PROPRIA-TI SĂNĂTATE

IGIENA FAMILIEI

Gospodinele noastre știu că pentru sănătatea familiilor lor curățenia casei este hotărîtoare. Nu există femeie harnică să nu curețe zilnic casa, să nu aerisească de 3—4 ori pe zi și, în special, seara înainte de culcare, să nu primească soarele ca musafirul cel mai drag în camerele sale cît mai mult timp cu putință, să nu văruiască prispa și pereții camerelor primăvara cînd coșurile caselor încetează să mai fumege, căci florile albe ale pomilor cer locuinței aceeași strălucire și frumusețe.

Deși în ceea ce privește **igiena locuinței** o serie de aspecte sînt sau par a fi cunoscute, dată fiind importanța lor pentru sănătatea familiei, le vom reaminti.

Este de dorit ca în fiecare gospodărie să fie folosit un număr corespunzător de încăperi, să nu aibă loc aglomerarea întregii familii într-o singură cameră, așa cum se mai întîmplă îndeosebi iarna. Aglomerarea încăperilor de locuit duce la viciera aerului din interiorul acestora. Oamenii, prin respirație, consumă din aer elementul cel mai necesar vieții, oxigenul, eliminînd în încăpere bioxid de carbon, vapori de apă și căldură. Din căile respiratorii și de pe piele, omul încarcă aerul cu microbi, care de multe ori pot duce la îmbolnăvirea persoanelor sănătoase din jur. Statistici numeroase au arătat că tuberculoza și alte boli infecto-contagioase, ca rujeola, scarlatina, tusea convulsivă etc., au scăzut pe măsura reducerii aglomerației din încăperile de locuit. Iată de ce primenirea frecventă a aerului din locuință este o condiție esențială a sănătății. Aerisirea camerelor se face prin deschiderea ușilor și geamurilor în același timp, zece, cincisprezece minute.

Pentru înlăturarea microbilor nu este însă suficientă numai aerisirea, ci și păstrarea unei stări de curățenie perfecte. Microbii se acumulează și supraviețuiesc acolo unde este murdărie, și persistă luni de zile pe rufele și obiectele murdare, nefiind distruși nici de razele soarelui, cunoscute ca dușmanul lor cel mai aprig, dacă sînt apărați de praf.

Foarte multă atenție trebuie acordată **încălzitului igienic,** în sensul păstrării purității aerului din cameră. Oxidul de carbon, care este un gaz toxic pentru om, și în special pentru copii și bătrîni, poate rezulta din orice focar de ardere — cu lemne, cărbuni, petrol — în anumite condiții. Defectele de construcție ale sobelor de încălzit, uzura lor prin prezența unor fisuri în pereți sau neînchiderea ușilor, și mai ales înfundarea coșurilor și burlanelor de eliminare a fumului, sînt tot atîtea cauze de degajare a oxidului de carbon în încăperile încălzite.

O problemă specială o ridică însă extinderea în comunele noastre a aragazului, a lămpilor de gătit și a mijloacelor de încălzit pe bază de petrol sau gaze lichefiate în butelii. Spre deosebire de sobele tradiționale, în majoritate acestea nu prezintă un coș de evacuare a gazelor de ardere. În cazul arderii incomplete a combustibilului se formează oxid de carbon, care este eliminat direct în aerul locuinței. Folosirea acestor „mijloace de ardere" fără coș de evacuare a gazelor necesită o supraveghere foarte serioasă prin respectarea cu stricteță a instrucțiunilor de folosire. Presiunea gazului sau a petrolului să nu fie niciodată prea mare, arderea să se producă cu o flacără de dimensiune potrivită, de culoare albastră.

Cu totul neadmisă este improvizarea unor sisteme de încălzit pe timpul iernii. Astfel, folosirea unei derivații de la butelia de aragaz din bucătărie, a unui sistem de încălzire cu petrol după un model propriu, nestandardizat, este foarte periculoasă.

În privința unor **substanțe deosebit de toxice,** ca insectopesticidele, atît de răspîndite astăzi în agricultură, atragem atenția într-un singur sens: ele nu au ce căuta în

locuință, existînd locuri și instrucțiuni precise de depozitare și păstrare a acestora la C.A.P.-uri, I.A.S.-uri etc.

Pătrunderea în mediul rural a unei game largi de substanțe cosmetice, dezinfectanțe, detergenți și vopsele a determinat și creșterea accidentelor prin otrăviri la copii. De aceea **substanțele dezinfectante, detergenții sau medicamentele** vor fi ținute într-un dulăpior special, care va fi așezat la înălțime, încît copiii să nu poată ajunge ușor, și închis neapărat cu o cheie.

Gospodăria rurală prezintă și probleme de igienă în legătură cu conviețuirea în cadrul aceluiași perimetru cu animale și păsări. Pericolul constă în faptul că o serie de boli pe care le fac animalele, numite **zoonoze**, se pot transmite și la om. Chiar animalele sănătoase pot fi „purtătoare" de microbi dăunători pentru om.

Microbii pot ajunge de la animalele bolnave la om nu numai direct, prin contactul cu acestea, ci și pe căi indirecte, prin murdărirea apei, a alimentelor, a solului, prin insecte și rozătoare. Bineînțeles, respectarea unor reguli de igienă în contactul cu animalele și interzicerea jocului copiilor cu acestea (chiar cînd este vorba de cîine sau pisică) rămîn măsurile cele mai importante în profilaxia zoonozelor. O altă măsură este de a nu se utiliza laptele, carnea sau ouăle provenite de la animale bolnave decît în condiții speciale (cu avizul medicului veterinar) și atunci trebuie bine fierte. Uneltele și vasele întrebuințate sau murdărite cu ocazia mulgerii sau sacrificării acestor viețăți vor trebui dezinfectate prin foc sau cu substanțe chimice.

Pentru înlăturarea contaminării apei de băut de la animale, fîntîna trebuie așezată totdeauna la o distanță de peste 30 de metri de grajduri sau cotețul păsărilor și animalelor, diametral opusă closetului sau platformei de gunoi, pe un loc mai ridicat, și va fi pavată în jur și îngrădită, acoperită, iar ciutura e bine să aibă o cruce de metal pentru a nu permite adăparea vitelor.

Ar fi de dorit ca grajdurile, padocurile, împreună cu platformele de gunoi, closetul să fie separate de curte printr-un gard, delimitînd astfel această parte de restul gospodăriei.

O acțiune importantă în prevenirea transmiterii zoonozelor la om este distrugerea sau îndepărtarea microbilor și virusurilor răspîndiți de animalele bolnave în jurul lor. **Măsura de dezinfecție este necesară periodic, chiar și atunci cînd animalele nu sînt bolnave.** Ea se face prin mai multe moduri: fierberea în apă cu sodă timp de cel puțin ½ oră a obiectelor, vaselor, instrumentelor, hainelor de protecție care au fost murdărite sau au venit în contact cu animalele bolnave este metoda cea mai simplă. Dezinfecția chimică, adică prin folosirea unor substanțe care omoară microbii, ca varul, cloramina, formolul, creolina, fenolul, va fi folosită de cîte ori se îmbolnăvește un animal într-o gospodărie sau de două ori pe an pentru curățenie, chiar în absența unor cazuri de îmbolnăvire.

Pentru prevenirea transmiterii unor îmbolnăviri este foarte importantă și lupta împotriva muștelor și a insectelor. Trebuie urmărită distrugerea lor încă de la locul de înmulțire (depozite de gunoi, grajduri, closete), prin măsuri de igienă și folosirea substanțelor dezinfectante, ca apa de var, și a insecticidelor pe bază de DDT sau alte substanțe care se găsesc în comerț.

Depozitarea gunoiului atît din gospodărie, cît și de la grajd sau curtea de păsări, tocmai pentru a evita înmulțirea și răspîndirea microbilor, se va face în groapă de gunoi special amenajată (cu o adîncime de 1,5 m, pe cît posibil betonată și acoperită cu un grătar).

Dr. ELENA BARNEA,
cercetător științific

La femeie, sub raport biologic, observăm anumite particularități care privesc granița dintre starea de sănătate și cea de boală: echilibrul endocrin, specific femeii, unele periodicități (al căror reper vizibil este fluxul menstrual), o anumită structură anatomică a vaselor sanguine determină o sensibilitate mai mare a femeii la îmbolnăviri, comparativ cu morfofiziologia și biologia bărbatului.

De foarte multe ori, în activitatea mea spitalicească, în policlinică sau la controlul periodic medical pe care l-am efectuat în diferite întreprinderi, unele femei se plîngeau de suferințe, după părerea lor, în sfera genitală, crezîndu-le localizate la uter, trompe, ovare etc. S-a constatat că unele din simptomele lor nu aparțineau aparatului genital, ci **aparatului urinar** (infecții, calculoză, tumori etc.), putînd fi ușor confundate cu o metroanexită, sau **aparatului digestiv** (enterocolite, tumori, tulburări în urma tratamentelor cu röntgen sau izotopi radioactivi), simulînd o afecțiune genitală sau coexistînd cu aceasta. Alteori, îmbolnăvirile aparatului **locomotor** (discopatie, spondiloză, sciatică, tumori de coloană sau poziții vicioase) determină pacientele, nelocalizînd bine simptomele, să se adreseze ginecologului. În același timp, bolile **aparatului genital** (inflamații, tumori, tulburări neuro-endocrine și altele) se pot suprapune uneia sau mai multor afecțiuni din cele amintite. Cert este că afecțiunile aparatului genital pot fi influențate de existența unor afecțiuni ale organelor din vecinătate. Inflamațiile genitale sînt afecțiuni, în majoritatea cazurilor, de natură infecțioasă a organelor interne sau propagări pelviene ale acestor infecții. Ele reprezintă cam o treime din morbiditatea ginecologică, determinînd cele mai multe și importante neajunsuri de ordin social-economic, ca scăderea capacității de muncă a femeii, precum și reducerea capacității de procreare (există inflamații cronice care dau sterilitate).

Cele mai frecvente inflamații sînt **metroanexitele,** îmbolnăviri ale trompelor, ovarelor, ale uterului. Netratate la timp și corespunzător, se pot agrava, ajungînd la **pelviperitonite** sau chiar la **peritonite generalizate,** care au un sfîrșit mortal, dacă nu se intervine de urgență. Între cauzele favorizante trebuie să subliniem importanța deosebită a congestiei pelviene menstruale, cînd femeia este predispusă, mai mult ca în restul lunii, infecțiilor (infecții noi sau redeșteptarea focarelor vechi). Am operat două cazuri — o tînără de 19 ani și o alta de 23 de ani — la care o „simplă răceală", „tratată" din proprie inițiativă, a determniat după cîtva timp infecții grave cu puroi în abdomen. Iată că o simplă neglijență, într-o răceală banală, poate duce la operație. Tulburările neuro-endocrine pot favoriza reacții inflamatorii, tulburările digestive, cum este constipația, sau unele boli hepatice, unele boli infecțioase, acute sau cronice, pot contribui la dezvoltarea germenilor în sfera genitală. Alți factori, ca: frigul, umezeala la picioare, cauterizările pe colul uterin, excesele sexuale sau statul prelungit în picioare, trepidațiile, oboseala fizică, alimentația nerațională, alcoolul scad forțele de apărare ale organismului. Nu este lipsit de importanță să se știe că o serie de cauze determinante se referă la germenii patogeni: gonococul (care generează blenoragia, cu localizări principale pe trompe și care conduce la sterilitate definitivă), streptococul, colibacilul și alți germeni pot produce infecții foarte grave. În sfîrșit, binecunoscutul parazit trichomonas vaginalis, care favorizează o floră bogată de suprainfecție.

Cîte femei știu că dacă o gravidă, din momentul în care i s-a rupt „punga cu apă", nu se prezintă imediat la maternitate pentru declanșarea nașterii,

cu cît va întîrzia mai mult la domiciliu (ore sau zile) există riscul unor infecții mortale pentru mamă și copil? Aceasta, fiindcă lichidul amniotic reprezintă un mediu de cultură foarte propice pentru dezvoltarea microbilor. Sau infecții în timpul unor intervenții ilicite, ca avorturile empirice, prin introducerea a diferite obiecte, ca rădăcini de leandru, frunză de mușcată, pană de gîscă, fus, andrele sau băutul unor decocturi, care pot să ducă de cele mai multe ori la un sfîrșit tragic, mortal, sau, în cazul cel mai bun, la o infirmitate pe viață în sfera genitală (suprimarea uterului, trompelor și altele), cu urmări stressante asupra stării neuropsihice.

Prin ce simptome se pot recunoaște metroanexita sau pelviperitonita? În primul rînd durerea (localizată, difuză, vie, surdă, continuă sau intermitentă etc.), apoi leucoreea patologică, de culoare galben-verzuie, albicios-murdară, spumos-aerată, grunjoasă cu miros fad sau neplăcut. În unele cazuri au loc și scurgeri de sînge în afara menstrei, la care se adaugă o serie de modificări, ca indispoziție generală, febră, oboseală, nervozitate, lipsă de putere de muncă etc. Unul dintre pericolele anexitelor netratate la timp și corect îl constituie sterilitatea prin obstrucția trompelor. Diagnosticul precoce, tratamentul adecvat ne dau garanția repermeabilizării trompelor și recîștigării capacității de procreare. Cunoscînd răsunetul pe care îl au inflamațiile în sfera genitală, este de datoria femeii, atît pentru sine și familie, mai ales dacă are copii (fetițe), cît și pentru societate, să vegheze și să cultive respectarea cerințelor de igienă personală și de mediu. În perioada menstrei se vor evita eforturile fizice deosebite, frigul și umezeala — viața conjugală este cu desăvîrșire contraindicată —, se va întreține o igienă zilnică a organelor genitale cu apă caldă și cu săpun moale, cu mușețel alteori; vor fi eliminate excitantele (cafea, tutun, condimente), se va evita constipația. Cît privește controlul periodic (1—2 ori pe an) la medicul ginecolog este obligatoriu. Neglijarea acestor elementare condiții, în perioada adolescenței îndeosebi, are ecou uneori asupra capacității de a avea copii, iar în perioada adultă asupra integrității sănătății femeii.

Dr. PETRE POPESCU,
medic primar ginecolog

În secolul nostru, fumatul a ajuns un obicei răspîndit pe tot globul. După cel de-al doilea război mondial, consumul de tutun a înregistrat o creștere brutală, cu caracter aproape exploziv. De pildă, în anul 1973 s-a atins cel mai mare consum din istoria Statelor Unite ale Americii: 582 miliarde de țigări, cu 3,8 la sută mai mult față de anul precedent.

Consumul de țigări este recunoscut a fi nociv pentru organismul uman, producînd o intoxicație cronică, care modifică curba de morbiditate și chiar de mortalitate a fumătorilor.

Revista belgiană „Spectrum" nota într-un studiu asupra tabagismului, publicat la începutul anului 1974, o serie de cercetări efectuate de specialiști pe un număr mare de subiecți. Observațiile au condus la concluzia că la majoritatea fumătorilor este diminuată capacitatea vitală și mărit volumul rezidual în comparație cu nefumătorii.

Este demn de remarcat că dacă tinerii fumători se abțin să fumeze timp de 3—6 săptămîni, apare o mărire a debitului expirator.

Un studiu prospectiv, efectuat în Anglia, la medici, arată că mortalitatea totală este cu 28 la sută mai mare la fumători decît la nefumători, după cum prin cancer pulmonar e de 40 de ori mai mare la fumătorii care fumează 30 de țigări pe zi; iar mortalitatea coronariană este cu 23 la sută mai ridicată la fumători decît la nefumători.

Se constată că în cardiopatiile ischemice fumatul are un efect nefast. În urma investigării a 3 000 de subiecți masculini a reieșit că 11,7 la sută din marii fumători prezentau cardiopatie ischemică. Alte cercetări au condus la concluzia că există un proces mai avansat de ateroscleroză coronariană la fumători decît la nefumători.

Intoxicația tabacică mai este răspunzătoare de asemenea de bronșitele cronice, emfizemul pulmonar, boli ale esofagului, ulcer, cancer de vezică, precum și cancerele căilor respiratorii superioare, iar afecțiunile psihomatice sînt mai frecvente la fumători.

În ultimele decenii, numărul fumătoarelor a crescut în rîndul femeilor tinere, al adolescentelor, studentelor și chiar al elevelor. În aprecierea efectelor specifice ale consumului de tutun asupra organismului femeii trebuie ținut seama de numărul de țigări consumate zilnic, aceste efecte fiind proporțional mai crescute la dozele mai mari. De asemenea, s-a observat că la vîrstele tinere efectele sînt mai nocive.

Studii comparative pe femei tinere fumătoare au scos în evidență un procent mai mare de tulburări menstruale de tip deficitar, insuficiență ovariană, amenoree — lipsa menstrei — față de nefumătoare. Observația curentă că la marile fumătoare menopauza se instalează mai devreme ridică pe bună dreptate problema unei acțiuni de tip hormonal, prin inhibiția producerii de hormoni sexuali.

De un deosebit interes apar studiile asupra fumătoarelor gravide. Statistici pe mii de cazuri demonstrează rolul nefast al tutunului asupra evoluției sărcinii și a produsului de concepție. Femeile care au fumat la un moment dat sau în timpul duratei sărcinii au tendința la avorturi spontane, sau nasc într-un procent crescut fetițe premature, care au o greutate corporală mai scăzută decît cea normală (în medie cu 170 g). De asemenea, la naștere placenta a fost găsită cu o greutate scăzută. Mortalitatea nou-născuților este semnificativ mai crescută decît a fetițelor din mame nefumătoare. Și mortalitatea în primul an este influențată în același sens.

Femeile fumătoare au o secreție lactată mai săracă, ceea ce contribuie, de asemenea, negativ la dezvoltarea copilului în primele luni de viață.

În fine, un alt efect nociv existent, observat, a fost accentuarea osteoporozei (rarefierea osoasă). Aceasta este întîlnită mai frecvent și mai precoce la femeile fumătoare și predominant la marile fumătoare. Prin dozări repetate, după 3 țigarete s-a pus în evidență o mobilizare rapidă de calciu, ceea ce denotă o acțiune directă asupra țesutului osos.

Osteoporoza explică durerile ca și modificările sistemului osos, ce se întîlnesc la 67 la sută dintre femeile care fumează după menopauză, care devin astfel mai predispuse la fracturi după traumatismul minim.

Sperăm ca aceste rînduri să fie un avertisment asupra acțiunii nocive a consumului de tutun, care nu se limitează la propriul organism al femeii, ci se extinde și asupra copiilor pe care-i va avea.

ANETA DANILA MUSTER,
dr. în științe medicale,
medic specialist endocrinolog

Consultant științific :
ION DUMITRESCU,
medic primar internist

Probabil că multe dintre semnele obișnuite ale bolilor pe care le vom enumera vă sînt cunoscute. Vă oferim, pe scurt, cîteva precizări în legătură cu acestea și posibilitățile cele mai simple de a acționa pînă la intervenția calificată a medicului.

Alergia. Des întîlnită, cuprinde manifestări datorate unei sensibilități a organismului la anumite alergene. O întîlnim mai ales în : astmul cronic, boala fînului (datorată polenului gramineelor și parfumului florilor, îndeosebi în lunile mai, iunie, iulie); în unele eczeme avînd cauze interne (alimente, medicamente) sau externe (detergenți, produse cosmetice, alte substanțe chimice). Prima măsură ce trebuie luată este îndepărtarea factorului declanșator al stării de alergie.

Arterioscleroza (boală a arterelor). Debutează către vîrsta de 50 de ani, mai ales în legătură cu : alcoolismul, sedentarismul, obezitatea, guta și diabetul. Nu poate fi omisă și o anume ereditate arterială. Dintre manifestările generale : scădere în greutate, paliditate, oboseală, somnolență în cursul zilei, palpitații, sufocări, discrete tulburări ale memoriei etc. Se recomandă evitarea alimentației copioase (bogată în grăsimi și conținînd colesterol : ouă, conserve, creier, alcool, mărunțaie de vită). Sînt foarte indicate : plimbările în aer liber, exerciții de gimnastică ușoară, precum și un climat de cruțare, la altitudini moderate.

Avitaminoza. Vitamina A se recomandă în toate tulburările de creștere la copii, în infecțiile pielii, în tulburări oculare. Combinată cu vitamina B și aplicată în pansamente pe plăgi supurate are rol cicatrizant.

Vitamina B dă rezultate bune în nevralgii, crize sciatice, artropatii, poliartralgii.

Vitamina C se utilizează cu succes în convalescențe, cu deosebire după viroză și maladii contagioase.

Vitamina D (vitamina rahitismului) influențează favorabil fracturile, fragilitățile osoase, osteoporoza.

Vitamina E se recomandă în sterilitate, în bolile mușchilor, cu sau fără atrofie, și în maladiile degenerative ale măduvei.

Constipația (scaun la 2—3 zile). Mai frecventă la femei și copii, poate surveni la cei cu scaun normal chiar și prin simpla deplasare în altă localitate și schimbarea modului de a se alimenta. Pentru cei care suferă sporadic de constipație, un masaj ușor al stomacului și ficatului (sub coaste, în dreapta), timp de 5—6 minute are un efect imediat. Dincolo de unele cauze anatomice, constipația se datorează greșelilor alimentare, meselor neregulate. Lipsa de hidrocarbonate, grăsimi, fructe, ca și lipsa educației de a avea scaun la ore fixe favorizează constipația. Administrarea repetată de laxative, supozitoare lenevește intestinul. Se recomandă combaterea constipației prin mijloace naturale. Nu uitați că mersul pe jos, pe bicicletă, înotul, excursiile, viața în aer liber pot elimina această deficiență.

Conjunctivita primăvăratică (tip de conjunctivită alergică, cu aspect sezonier — primăvara și vara). Dispare deseori spontan. Se pare că simptomele ei : mîncărime, înțepături, jenă oculară, fotofobie supărătoare, lăcrimare, o ușoară secreție vîscoasă s-ar datora unei alergii față de polenul unor plante sau față de radiațiile ultraviolete. Protejați ochii, purtînd în aceste anotimpuri ochelari fumurii ; aplicați comprese reci cu mușcețel pe pleoape încă de la debutul manifestărilor. Medicul va stabili dacă sînt necesare instilații oculare.

Furunculele și abcesele urechii. Survin în general la persoanele care se scarpină în ureche cu obiecte înțepătoare ca : ace de fier, bețe de chibrit ș.a. Infecția care se poate produce provoacă dureri vii la nivelul urechii, în sinusurile feței, pe pielea capului. Boala poate dura săptămîni de zile. Sînt indicate, de la început, aplicațiile cu alcool de 80° saturat cu acid boric. Medicul poate recomanda, în formele evoluate, tratament cu antibiotice. Pentru calmarea durerii se aplică pe ureche o compresă îmbibată cu apă caldă.

Hemoroizii. Sînt întîlniți mai des la cei predispuși constituțional, ca și la sedentarii suferinzi de constipație sau diaree. Pot fi împiedicați să evolueze

prin respectarea unor măsuri igienice : suprimarea băuturilor alcoolice, a condimentelor iritante (piper, ardei iute), evitarea meselor îmbelşugate şi, mai ales, a unor alimente precum carnea, salamul, ouăle, brînzeturile, ceaiurile tari etc. Se vor evita poziţia şezînd prelungită, ca şi luarea de purgative. Spălarea cu apă călduţă şi săpun după fiecare scaun, utilizarea de hîrtie igienică moale vă ajută să evitaţi constipările. În caz de durere utilizaţi supozitoarele cu hemorsal sau hemorzon.

Leucoreea. Este o secreţie care suportă modificări în raport de echilibrul hormonal specific feminin (foliculină şi progesteron), uneori apare abundentă, alteori în cantităţi reduse, în general la fete, la pubertate, avînd aspectul albuşului de ou crud, transparent. A nu se confunda leucoreea fiziologică, banală, cu cea patologică (scurgere purulentă, galbenă, galben-verzuie, care păteză lenjeria), ale cărei manifestări sînt supărătoare : inflamaţie, durere, usturime, mîncărime, arsuri la micţiuni. În aceste cazuri este vorba de infecţie locală, acută sau cronică, datorată unui parazit, virus sau microb. În această situaţie, prezentarea la medic devine obligatorie.

Nevralgiile. Se manifestă prin alternarea unor dureri pe traiect nervos cu perioade de acalmie. Cauze favorizante : frigul, umezeala, infecţiile acute (gripe, viroze), reumatismul, diabetul, discopatiile.

Nevralgiile se pot manifesta la diferite niveluri, în funcţie de sistemul nervos al organului lezat. Cea facială e cauzată de cariile dentare, de sinuzitele faciale, de rinofaringite etc. ; cea cervico-occipitală de o spondiloză cervicală sau toracală superioară ; cea intercostală de afecţiuni ale nervilor intercostali, cea sciatică de discopatii lombosacrale. Pot fi pe moment calmate cu : aspirină, piramidon, decontractante. Evitaţi pe cît posibil factorii declanşatori : frigul, umezeala, efortul fizic etc.

Parazitozele intestinale. Sînt produse de paraziţii ai traiectului digestiv, ca giardia, ascarizii (limbrici), oxiurii, tenia etc. Întîlnite deopotrivă la copii şi adulţi, gradul lor mare de contagiozitate impune o igienă riguroasă a întregii familii : spălarea pe mîini cu apă şi săpun de mai multe ori pe zi, spălarea zarzavaturilor şi fructelor (dacă e cazul, chiar opărirea lor), dezinfectarea instalaţiilor sanitare şi a locului de depozitare a gunoaielor, fierberea lenjeriei personale.

Tahicardia. Caracterizată printr-un puls de 90—100 şi mai multe bătăi pe minut. Poate fi fiziologică, produsă de o digestie îngreunată, emoţii, stări nervoase, efort muscular, intoxicaţii (cu ceai, cafea, tutun) etc. Şi medicamentele conţinătoare de efedrină sau adrenalină şi alte tonice cardiace pot produce tahicardia. Eliminaţi cauza care o declanşează, impuneţi-vă un regim de viaţă echilibrat, cu muncă raţională, odihnă activă şi somn, evitaţi conflictele, traumele psihice.

Verucile vulgare (cunoscute sub denumirea improprie de negi). Sînt răspîndite la copii, mai ales pe mîini. Sînt deosebit de contagioase, cauzate de un virus. Obiceiul de a le rupe este contraindicat, dată fiind şi marea lor putere de autoinoculare. Medicul specialist va hotărî tratamentul medicamentos sau extirparea lor prin electrocoagulare.

folosiți plantele medicinale

Utilizate încă de pe la anii 6 000 î.e.n. de sumerieni, apoi de babilonieni, asirieni, egipteni, greci, romani, arabi și chinezi, plantele medicinale s-au folosit și la noi în țară din timpuri îndepărtate. Herodot menționează obiceiurile dacilor și sciților de a întrebuința buruieni tămăduitoare ; domnitorul Alexandru Lăpușneanu a fost îngrijit — bolnav de ochi — cu ierburi de leac, iar pravila lui Matei Basarab arată că „vraciul are voie să studieze ierburile și să le descopere leacurile împotriva otrăvurilor". Astăzi, lista plantelor care contribuie la apărarea sănătății cuprinde sute de specii. Cinci sute fac parte din arsenalul plantelor medicinale, depășind folosirea empirică și intrînd pe făgașul terapeuticii științifice. Nu le atribuiți însă proprietăți miraculoase. Folosiți-le rațional, ca o completare a tratamentului indicat de medic.

Afinul. Ceaiul de frunze este antiseptic urinar, ușor diuretic. Se recomandă în gută și reumatism. Fructele se folosesc în infecții intestinale, procese de fermentare, diaree.

Anghinarea. Frunzele de anghinare — ceai — au efect în bolile de ficat și rinichi. Ca diuretic se recomandă în nefrite acute și cronice. Dă rezultate în bolile tubului digestiv : constipație, enterite, colite, hemoroizi, lipsa poftei de mîncare.

Chimenul. Infuzia, preparată dintr-o linguriță și jumătate de fructe la o ceașcă cu apă, are proprietatea de a elimina gazele din stomac, mărește cantitatea de lapte femeilor care alăptează, reglează funcțiile stomacului, combate inflamațiile intestinelor, calmează.

Cicoarea. Această plantă este cunoscută de foarte multă vreme pentru proprietățile ei vindecătoare. Vechii egipteni o cultivau pentru tratarea bolilor de ficat, vezică și rinichi. Se folosește atît planta recoltată în timpul înfloririi, cît și rădăcina. Din rădăcină sau din planta întreagă se prepară un ceai care favorizează digestia și stimulează funcțiile hepatice și renale. Avînd proprietăți diuretice și depurative, cicoarea, în asociație cu rădăcina de brusture și iarbă de trei-frați-pătați, dă un ceai care este folosit în combaterea furunculozei și acneii. Rădăcina de cicoare, fiind un ușor laxativ, intră în componența pulberii laxativ-purgative.

Coada-șoricelului. Se recomadă în diferite afecțiuni ale stomacului și intestinelor, ca enterocolite și gastrite. Calmează colicile stomacale, ajută la eliminarea gazelor și restabilește pofta de mîncare. Infuzia de coada-șoricelului are și o acțiune stimulentă asupra ficatului, mărind secreția biliară, calmînd în același timp colicile hepatice. Avînd și un principiu amar (achileina) care se găsește în cantitate mai mare în frunze, are proprietăți tonice și stimulatorii asupra apetitului. Se recomandă în stări alergice.

Fasolea. În cistite (afecțiuni ale vezicii urinare), calmează spasmele, normalizînd urinarea. Erupțiile pielii, acneea (coșurile) cedează după o cură de fasole verde folosită ca aliment sau ca ceai, preparat din teci uscate. Această cură aduce o mare îmbunătățire și în stările de diabet zaharat. Cataplasmele făcute din făină de fasole ajută la calmarea mîncărimii generate de unele eczeme, influențează în bine acneea și alte boli de piele.

Gălbenelele. Ceaiul din flori, care pot fi asociate cu mușețel, coada-șoricelului, sunătoare, mentă și pătlagină, se recomandă în tratarea ulcerului stomacal și duodenal. Datorită principiului amar, florile de gălbenele măresc secreția biliară, utilizîndu-se în boli de ficat. Ceaiul de gălbenele mai are proprietatea de a calma durerile menstruale. Cura se va face cu o săptămînă înainte de apariția fluxului menstrual.

Păpădia. Se recomandă ca medicament în toate bolile în care există un dezechilibru glandular. Ceaiul de păpădie se folosește în obezitate, în boli de ficat, normalizează circulația sîngelui, mărește pofta de mîncare la convalescenți, are acțiune diuretică. Prin diureza pe care o produce, face ca toxinele din corp să se

elimine și ajută indirect în eczeme și alte boli de piele, în gută, reumatism și ateroscleroză.

Pătlagina. Cercetări mai noi au găsit că pătlagina are proprietăți utile în tratamentul ulcerului stomacal. Vitamina K aflată în frunze are proprietăți hemostatice (de a opri hemoragiile). Rezultate bune au fost obținute și în ateroscleroză, preparatele din pătlagină avînd însușirea de a preveni creșterea colesterolului și de a micșora tensiunea arterială.

Porumbul. Datorită vitaminei K, mătasea de porumb are proprietăți hemostatice ; se întrebuințează mai ales în menstruația neregulată și menopauză. Mătasea de porumb se mai recomandă în tulburări circulatorii, datorate afecțiunilor cardiovasculare ca : gută, artritism, uremie (prezența acidului uric în sînge) etc.

Salvia. Ceaiul din frunze de salvie are acțiune antisudorifică, recomandîndu-se pentru a opri transpirația nocturnă a tuberculoșilor. Nu se recomandă mamelor care alăptează, deoarece micșorează cantitatea de lapte. Diabetul zaharat, menstruațiile neregulate, circulația defectuoasă a sîngelui, stările de nervozitate, inflamațiile gastro-intestinale urmate de balonări sînt influențate în bine de salvie.

Socul. Ceaiul din flori de soc mărește cantitatea de lapte la femeile care alăptează. Datorită faptului că ceaiul de flori sau fructe de soc are un efect ușor laxativ și că ajută la eliminarea apei din țesuturi, se folosește ca un medicament natural în obezitate, contribuind astfel la slăbirea celor grași.

Teiul. Ceaiul din flori de tei contribuie la vindecarea răcelii și a gripei, mai ales atunci cînd sînt însoțite de febră, deoarece produce o transpirație abundentă, care face să scadă temperatura crescută a corpului; are o acțiune liniștitoare în tuse, bronșită, ajută la eliminarea secrețiilor bronhice ; influențează favorabil stările nervoase, producînd un somn liniștitor.

Urzica. Are însușirea de a opri hemoragiile, datorită vitaminei K, recomandîndu-se în hemoroizi, menstruații abundente și neregulate, hemoragii uterine după naștere. În diaree are rolul de a micșora flora microbiană care a provocat afecțiunea, ducînd la vindecare, iar în diabetul zaharat, ceaiul de urzică în amestec cu frunze de dud, nuc și cu teci de fasole face să scadă zahărul din sînge.

Aplicați și formula ceaiurilor în amestecuri, ca :

Sedative generale (calmante) : cimbrișor, hamei, levănțică, obligeană, odolean, păducel, roiniță, talpa-gîștei, tei.

Antireumatismale: cătină, cimbrișor, coada-racului, frasin, hamei, iarba-mare, ienupăr, merișor, mesteacăn, muștar-negru, muguri de plop, osul-iepurelui, păpădie, porumb, pir, salcie, troscot, turtiță-mare, urzică.

Vitaminizante : cătină, ciuboțica-cucului, măceș.

Obezitate : crușin, mur, osul-iepurelui, păpădie, porumb, soc, urzică.

Tonicardiace : anghinare, fasole, odolean, păducel, talpa-gîștei.

Antibronșice : anason, cimbrișor, ciuboțica-cucului, coada-șoricelului, gutui, ienupăr, isop, lumînărică, maci de cîmp, muguri de plop, mușchi-de-piatră, nalbă, osul-iepurelui, pătlagină, pin, pir, plămînărică, soc, tătănească, tei, trei-frați-pătați, unguraș, urzică, urzică-moartă.

Expectorante: chimen, cimbrișor, ciuboțica-cucului, coada calului, fenicul, iarbă-mare, lemn-dulce, lumînărică, muguri-de-plop, osul-iepurelui, pătlagină, plămînărică, podbal, scai-vînăt, sulfină, tătănească, trei-frați-pătați, unguraș, urzică-moartă.

Antiulceroase : coada-calului, gălbenele, lemn-dulce, mușețel, pătlagină, plămînărică, sunătoare, tătănească.

Absorbante : afin, anason, chimen, coada-șoricelului, coriandru, fenicul, măghiran, mușețel, obligeană, roiniță, salvie.

Laxativ-purgative: cătină, cicoare, crușin, frasin, in, muștar alb, porumbar, soc, volbură.

Dezinfectante intestinale (colite) : anghinare, cimbrișor, coada-șoricelului, in, măceș, mur, mușețel, nalbă, sunătoare, urzică-moartă.

În inflamații buco-faringiene : a) abcese dentare: cerențel, coada-șoricelului, mușețel, nalbă, salvie, sulfină, tătănească ; b) gingivite: cerențel, coada-racului, mur, nuc, salcie, sulfină, salvie, sunătoare, trandafir ; c) amigdalite: cerențel, mur, nalbă, salvie, tei.

Antileucoreice: coada-racului, gălbenele, mușețel, nalbă, nuc, stejar, urzică-moartă.

Litiază renală : coada-racului, in, măceș, izmă-bună, mesteacăn, osul-iepurelui, porumb, turtiță-mare, urzică.

Acnee (coșuri) : brusture, cicoare, fasole, gălbenele, trei-frați-pătați.

Eczeme : coada-șoricelului, fasole, gălbenele, mesteacăn, mușețel, nuc, păpădie, săpunariță, trei-frați-pătați.

Furunculoză: brusture, cicoare, coada-calului, in, mușețel, nalbă, săpunariță, soc, sulfină, tătănească, trei-frați-pătați, volbură.

ANOTIMPURILE FRUMUSEȚII

Printre preocupările dv. permanente trebuie să existe și aceea de a avea o înfățișare plăcută. Vă recomandăm câteva remedii de igienă și frumusețe în același timp, legate de anotimpuri, inaugurînd astfel un calendar, foarte feminin, al frumuseții.

IARNA

• Supuneți tenul dv. unei curățiri profunde, pentru eliminarea celulelor moarte, care împiedică pielea feței să respire, dîndu-i un aspect tern. Bateți bine un albuș de ou, adăugați-i o linguriță de tărîțe de grîu sau de mălai, o lingură de ulei și cîteva grame de cremă de ras. Aplicați amestecul pe pielea udă, lăsați-l 10 minute, după care masați 2—3 minute. Ștergeți fața cu o infuzie de mentă. Aplicați apoi un strat subțire de cremă.

• Pielea feței are tendința de a se deshidrata și descuama, fie datorită fri-

gului, fie datorită căldurii uscate a caloriferelor și sobelor. O mască aplicată o dată pe săptămînă redă tenului substanțele necesare. Iată două, foarte ușor de preparat:

— faceți un piureu din fructe deshidratate (prune, caise, mere) și puțină apă caldă; puneți-l între două tifoane și lăsați-l pe față 15—20 de minute;

— radeți un morcov (pe răzătoare de sticlă) și amestecați-l cu iaurt proaspăt. Preparatul acesta întindeți-l pe față și stați astfel 10 minute. Măștile se scot cu apă călduță, cu apă minerală „Borsec" sau cu o infuzie din plante. Aplicați apoi o cremă potrivită tenului dv.

• Iarna părul își pierde strălucirea. Ajutați-l să-și recapete vitalitatea prin remedii foarte simple. Fierbeți cîteva nuci pisate, strecurați-le și puneți zeama în apa de clătit. Dacă ați fost atît de prevăzătoare încît să strîngeți frunze de nuc, fierbeți de fiecare dată cîteva și, după ce ați spălat părul cu șampon, clătiți abundent cu această fiertură răcită.

• Din cauză că umblați cu părul acoperit sînteți prost coafată. Refaceți o ușoară ondulație permanentă. Evitați tapatul părului. Alegeți-vă o coafură comodă, dar care să vă stea bine.

Pentru ca să fiți foarte frumoasă de revelion, consultați o cosmeticiană, încercați o îngrijire cosmetică, alegeți un machiaj modern.

• Dacă vă machiați, oricare ar fi recomandările modei, dv. — cele tinere — alegeți culorile pastelate, celelalte vîrste urmînd să folosească fardurile cu măsură, pentru a „colora" și nu a vulgariza figura.

• Epilați părul de pe picioare, fie la un cabinet cosmetic, fie acasă, cu un epilator cumpărat de la un magazin de produse cosmetice.

• Radeți subsuorile și dați, de cîte ori vă spălați, cu un deodorant.

• Pentru a decolora părul care crește deasupra buzei superioare, procedați astfel: ștergeți pielea cu alcool, uscați-o cu un șervet, ungeți cu o cremă — are un rol izolator —, apoi tamponați părul cu apă oxigenată, în soluție de 20 la sută, în care adăugați și cîteva picături de amoniac. Lăsați cîteva minute, apoi spălați cu apă.

PRIMĂVARA

• Cîntăriți-vă! Încercați să dați jos cele cîteva kilograme depuse în decursul iernii și începutului de primăvară, timp în care alimentația dv. a fost mai săracă în verdețuri și cruditați și mai bogată în grăsimi și făinoase. Începeți să mîncați verdețuri cît mai multe. Pentru a vă potoli foamea, începeți masa cu o salată verde sau cu o mîncare de urzici. Dacă vreți să slăbiți fără a obosi, aveți grijă să nu vă lipsească din alimentație cel puțin un pahar mare cu lapte pe zi. Eventual, mîncați într-o săptămînă numai lactate. Deoarece organismul obosit reține lichidele, nu renunțați la ele, dar beți zilnic un ceai diuretic din coți de cireșe sau din mătase de porumb.

• Dacă tenul arată obosit, faceți-vă un obicei din a da pe față, după ce v-ați demachiat, cu decoct de mușețel pentru un ten obișnuit și pentru cel gras, cu decoct de cimbru. Pentru a vă curăți un ten obosit, aplicați o mască din 15 g de drojdie dizolvată în apă caldă și apoi, după 10 minute, îndepărtați-o cu lapte cald.

• Pentru a face ca „cearcănele" să devină invizibile, aplicați pe ochi comprese cu ceai cald.

• Datorită căldurii, pielea nu mai are nevoie de prea multă cremă. Folosiți însă masiv măștile din cireșe, fragi și căpșuni.

• Pielea corpului uscată redevine catifelată dacă după baie o masați ușor cu „Nivea".

• Dacă aveți ochii obosiți, spălați-i cu decoct de albăstrele (15 g de albăstrele la 1 litru de apă, fierte 10 minute).

• Dacă părul a devenit gras în timpul iernii, spălați-l la zece zile cu decoct de foi de viță neagră, de gutui sau de nuc. Iar periatul zilnic îi va da multă suplețe.

• După o zi obositoare: începeți prin a face un duș călduț, urmat de o frictionare a pielii corpului cu o lufă. Terminați cu un duș rece. Dacă seara mergeți la un spectacol, dușul va avea asupra porilor deschiși efectul unei adevărate bicluiri. Frictionați apoi trupul, mai ales ceafa, încheieturile, gleznele, cu un prosop foarte uscat.

• Pentru picioarele umflate și dureroase, folosiți băile cu infuzie de mușețel și mentă; la fel de eficace este și frictionarea tălpilor și gambelor cu alcool camforat. Pentru picioarele obosite, dimineața și seara, procedați astfel: ridicați un picior, prindeți-l cu ambele mîini și frictionați în sensul circulației sîngelui glezna, pulpa, genunchii.

VARA

• Înainte de a pleca în concediu, pregătiți-vă întreg organismul pentru aceasta. Consumați cît mai multe caise, prune, piersici, morcovi, care hidratează pielea întregului organism și dezintoxică totodată. Dacă vreți să vă

Pentru a pătrunde crema bine în piele, se impune aplicarea ei corectă. Pentru aceasta urmați întocmai mișcările din aceste imagini.

bronzați mai ușor, mîncați usturoi, ouă (gălbenușul), ficat, care ajută la formarea pigmenților și fixarea calciului în organism.

• Nu uitați că bronzul cel mai frumos se obține în timpul mișcării. Dacă tenul vi se înroșește prea tare, fricționați-l cu un cartof tăiat în două.

• La plajă, dați în jurul ochilor cu puțină cremă grasă, pentru a evita accentuarea ridurilor.

• Dacă vreți să slăbiți, profitați de nisip. Băile de nisip (acoperirea corpului cu nisip timp de 20—30 de minute), prin transpirația puternică pe care o produc, vă ajută să scăpați de 2—3 kg de prisos. În același timp, ele ajută la eliminarea toxinelor. După uscarea transpirației faceți o baie în mare.

• Înotul este un sport complet și se poate învăța la orice vîrstă, cu condiția să nu aveți pretenții la rezultate de... campioni! Stilul „bras" întărește musculatura spatelui și a cefei, pe cînd „craul" tonifică mușchii pectorali. „Delfinul" solicită umerii, abdomenul și spatele, iar pentru coloana vertebrală este excelent înotul pe spate.

• Nu intrați în apă dacă sînteți prea încălziți și nici dacă aveți senzația de frig. În primul caz, se stă la umbră pînă ce organismul se răcorește; în al doilea caz, faceți cîteva exerciții de încălzire. Baia se face înainte de masă, între orele 9 și 12, sau după masă, de la orele 16 la 18. După baie nu vă odihniți la umbră și nici nu faceți plimbări lungi sau eforturi mari.

• Plaja, plimbările în aer liber, vînt și soare, restabilizante pentru organism, nu sînt indicate pentru păr. De aceea, faceți-i aplicații de ulei cald și apoi legați-l cu un prosop, stînd astfel 2—3 ore. Spălați apoi părul cu un șampon adecvat naturii sale.

• Vara, stați cel puțin 2 ore pe zi afară, iar în timpul vacanțelor petreceți cea mai mare parte a timpului dv. în aer liber.

TOAMNA

• Faceți o cură de struguri, revitalizantă pentru organism, dar atenție! Nu mîncați struguri după o masă copioasă, ci înlocuiți diferite mîncăruri cu struguri. Altfel cura de struguri devine o cură de îngrășare.

• Bronzul începe să dispară și pielea capătă o nuanță puțin gălbuie. Tenului uscat, cu tendință de ridare, aplicați-i creme grase, măști cosmetice. De asemenea, faceți pulverizări cu apă minerală și aplicați comprese cu decocturi de plante (mușețel, nalbă etc.). Machiajul are un important **rol protector**. Aplicați pe obraz puțin **fond de ten „Farmec" roz** și **fard fluid pe pomeți**.

• Tăiați vîrfurile uscate ale firelor de păr pentru a împiedica despicarea lor.

• Pentru a putea surîde, îngrijiți-vă dinții; pierderea unui dinte e definitivă, cum bine știți! Pentru a avea dinți frumoși, nu uitați: spălați-vă pe dinți după fiecare masă; în caz că nu vă puteți spăla, încheiați masa cu un fruct, pe care-l masticați bine. Masați de două ori pe zi gingiile pentru a le fortifica. Masajul se face pe toată gingia cu pulpa degetului arătător. Nu periați decît 2—3 dinți deodată, ca să-i puteți peria bine; periați dinții vertical. De asemenea, periați atît fața internă cît și cea externă a dinților.

• Mîinile trebuie protejate cu o cremă ușor hidratantă, iar seara, după spălare, se masează cu o cremă obișnuită (cum ar fi 20 g de vaselină și 5 g suc de lămîie). Mirosul de usturoi al mîinilor îl puteți scoate cu zaț de cafea, dacă aveți răbdare cîteva minute, iar cel de ceapă, cu oțet.

• Nu vă sculați bruse din pat, ci întindeți-vă timp de 2—3 minute. Ridicați brațele deasupra capului și întindeți în lungime brațele și picioarele. Același lucru pe fiecare parte. Același exercițiu executați-l culcată pe abdomen. Sînt excelente mișcări de extensie.

• Evitați sutienele și centurile prea strîmte și prost croite, pentru a împiedica deformări ale corpului și circulația anormală, care are și așa tendința de a fi defectuoasă iarna. Faceți în fiecare seară mișcări de respirație în fața ferestrei deschise.

• Fricționați călcîiele și tălpile cu piatră ponce. Aplicați după baie, masînd, crema „Nivea" pentru picioare sau „Pedotin". Veți evita astfel bășicile și bătăturile pe care le poate provoca încălțămintea groasă. Faceți în fiecare seară, în pat, cîteva mișcări de bicicletă și scuturări pentru picioare. Golind venele, veți evita formarea varicelor.

CÎTEVA SFATURI, INDIFERENT DE ANOTIMP

• Un **nas lung** impune o pieptănătură cu fruntea acoperită.

• Un **gît scurt** este înfrumusețat de o coafură ridicată la spate, precum și de un decolteu adînc în formă de V. Dimpotrivă, un **gît lung** trebuie acoperit cu un guler înalt și cu o coafură cu păr lung.

• **O frunte îngustă** nu trebuie acoperită niciodată. Dacă aveți **fața mică și îngustă**, faceți-vă o pieptănătură voluminoasă.

ANETA DUMITRIU

tradiția gastronomică poate respecta normele alimentației raționale ?

Alimentația rațională presupune forma de hrană cea mai aptă să asigure necesitățile de menținere, reparare și creștere ale organismului. Ea trebuie să fie adaptată la vîrstă, stare fiziologică (creștere, sarcină, lactație) cît și la activitatea depusă de individul respectiv, în vederea menținerii greutății ideale — constante — și a unui randament optim energetic și intelectual.

Spre deosebire însă de marile progrese științifice care au modificat fundamental unele aspecte ale modului de viață al omului în ultimul secol, alimentația actuală nu reprezintă un progres categoric, recomandările nutriționiștilor întîmpinînd rezistență cînd e vorba de modificarea obiceiurilor alimentare tradiționale. Alimentația actuală se conduce în genere după imperative ce decurg din ritmul vieții moderne care — de cele mai multe ori — sacrifică alimentul util celui plăcut și, uneori, chiar calitățile nutritive ale acestuia în folosul comodității de preparare sau al obișnuinței.

Din păcate însă, unele preferințe alimentare, guvernate de plăcerea gustativă sau nevoia de stimulente, contravin flagrant cu capacitățile metabolice ale omului și cu normele alimentației raționale. Unii consumă prea puțin lapte și produse lactate care con-

în proteine de cea mai bună calitate, calciu și fosfor într-un raport optim. Consumul redus de legume (folosite ca salate) și fructe crude, ambele surse excepționale de substanțe nutritive, indispensabile organismului (vitamine, săruri minerale), este de asemenea o greșeală redutabilă pentru nutriția organismului. Trebuie subliniată, de asemenea, tendința lumii moderne de a consuma în cantități exagerate pîine. Statistici recente au demonstrat că bucureșteanul depășește cu 40 la sută necesarul rației zilnice. Repercusiuni mai grave asupra sănătății are însă consumul exagerat de zahăr și alte dulciuri concentrate, adică așa-zisele „glucide rafinate", care dezechilibrează rația, făcînd ca principiile nutritive calorigene să depășească cheltuielile de energie necesare pentru o anumită activitate. În plus, este bine cunoscut efectul dislipidemiant al zahărului (comparativ cu al amidonului) azi, în epoca bolilor cronice, de nutriție, cardiovasculare și hepatodigestive care, prin gravitatea lor, ocupă primele locuri de morbiditate și mortalitate în statisticile medicale.

În alimentația noastră tradițională predomină de asemenea grăsimile de origine animală, în dauna celor vegetale. Studii comparative au demonstrat că, introduse în alimentația omului bolnav sau chiar a celui sănătos, în proporție de 20—40 la sută, grăsimile animale fac să crească lipemia și colesterolemia, pregătind terenul pentru afecțiunile cardiovasculare, cu tot cortegiul lor de grave complicații.

Alimentația rațională presupune însă și un mod de pregătire igienic și științific. Dacă alimentul prin diversele manopere culinare trebuie transformat în „digestibil", tot atît de important este însă să i se mențină și cît mai multe din calitățile lui nutritive inițiale și să nu dăuneze individului bolnav. Desigur, există modul de preparare dietetic. Dar ce ne facem cu cei ce doresc și nu vor să renunțe la bucătăria tradițională, care include sărătura, picanteria, prăjeala ? Ciorba acrită, de pildă, este un fel de mîncare tradițională. Există însă o mare diferență între o ciorbă moderat acrită cu borș, cu zeamă de lămîie, cu zeamă de corcodușe, cu puțină zeamă de varză murată și o ciorbă exagerat de acrită cu oțet sau sare de lămîie. Condimentarea aceasta excesivă, la care se mai adaugă dintr-o obișnuință gustativă și cîțiva ardei iuți sau o lingură de boia iute, generează o hipersecreție care poate duce la gastrită hiperacidă și apoi la ulcer.

Dar dintre toate obiceiurile tradiției noastre culinare, cel cu cele mai multe rezonanțe negative în patologia gastro-hepato-veziculară este „sosul", și anume rîntașul de ceapă prăjită. Ce este rîntașul ? O emulsie de făină prăjită în grăsime încinsă. Grăsimea, prin încălzire pînă la fumegare, se descompune chimic în anumiți produși (acizi grași și glicerină) care, mai departe oxidîndu-se, dau naștere la produși iritanți pentru mucoasa stomacului. Din punct de vedere al digestibilității, rîntașul este cu atît mai greu de digerat cu cît culoarea lui e mai închisă, adică timpul de prăjire al făinii e mai prelungit. În plus, condimentarea cu piper, boia iute sau ardei îi crește nocivitatea.

Pentru a nu contrazice totuși tradiția culinară românească, dăm mai jos cîteva rețete de preparate curente în gastronomia noastră, la pregătirea cărora, folosind aceleași ingrediente, nu s-a modificat decît „tehnica de preparare". Ele devin astfel feluri profilactice pentru omul sănătos și pot fi folosite chiar în alimentația curativă a bolnavilor cronici cu afecțiuni hepato-digestive.

SARMALE DIN VARZA DULCE

400 g de varză, 150 g de carne, 25 g de ulei, 150 g de roșii, 1 ceapă, 20 g de orez, 20 g de smîntînă, verdeață.

Varza dulce se opărește, se înlătură cotorul lemnos, se desprind foile și se lasă să se scurgă pe un fund de lemn. Se dă carnea prin mașina de tocat împreună cu *ceapa fiartă separat*, sare și orezul fiert pe jumătate. Cu această tocătură se umplu sărmăluțele. La fundul vasului se așază un rînd de varză tocată subțire, ca tăiței, și apoi, în cerc, sărmăluțele. Se toarnă printre ele apă caldă și untdelemn, atît cît să le acopere. Se pot pune și cîteva feliuțe de costiță afumată. Cînd sărmăluțele sînt aproape fierte, se adaugă roșiile tăiate felii și se dau la cuptor. Pentru cei cu regim fără sare, lipsa acesteia se maschează cu cîteva crenguțe de cimbru.

PERIȘOARE MARINATE

300 g de carne, 1 ou, sare, cimbru, dafin, verdeață tocată, 20 g de ulei, 2 linguri de iaurt sau 50 g de smîntînă.

Se curăță carnea de pieliță și zgîrciuri și se trece de două-trei ori prin mașina de tocat. Tocătura se amestecă cu gălbenuș, sare, cimbru și verdeață și se bate bine, frămîntînd-o pe fundul de lemn, pentru a o face cît mai pufoasă. La sfîrșit se adaugă și albușul bătut spumă. Cu mîna udă se formează perișoare, care se pun la fiert în sosul de roșii pregătit ca în rețeta de

mai jos, asezonat cu puțin dafin și o linguriță de oțet. Uneori, în loc ca perișoarele să fie fierte în sos, ele se pot frige mai întîi pe grătar, sau în tava cuptorului și apoi fierte în sosul de roșii. Perișoarele se servesc cu iaurt sau smîntînă, după preferință.

SOS DE ROȘII, FĂRĂ RÎNTAȘ

300 g de roșii, 1 rădăcină de pătrunjel, 10 g de ulei, 5 g de făină, 5 g de ceapă fiartă, verdeață, sare.

Se spală roșiile: 200 g se pun la fiert timp de 10 minute împreună cu pătrunjelul. Se trec roșiile prin sită, se scade sucul pe foc și i se redă consistența dorită, adăugînd făina diluată separat în 2 linguri de apă rece. Apoi se mestecă compoziția, se adaugă ceapa fiartă separat și trecută prin sită sau fin tocată, untdelemnul și sarea. Se mai dau cîteva clocote. La servire se adaugă în sos sucul de roșie crudă (pentru vitamine și culoare) și verdeață tocată mărunt.

SOS DE VERDEȚURI
(tarhon sau mărar)

1 crenguță de tarhon, 15 g de făină, 150 ml zeamă de zarzavat, 1 lingură de smîntînă, 10 g de untdelemn, oțet după gust.

Se rumenește făina *în tigaie uscată fără grăsime* și se stinge cu zeamă de zarzavat. Se fierbe 10 minute, se adaugă untdelemnul, tarhonul — tocat mărunt — și o linguriță de oțet. Se mai dau cîteva clocote. La sfîrșit se adaugă smîntîna.

CARTOFI PRĂJIȚI „LA RECE"

250 g de cartofi, 300—400 ml de untdelemn, sare.

Se spală, se curăță cartofii; pe măsură ce sînt curățați, se țin în apă rece. Se taie felii în lung, groase de 1/2 mm, ca bețișoarele. Se șterg cartofii în cîrpă și se cufundă într-o baie de untdelemn rece, care se încălzește apoi obișnuit. De preferință, fiecare gospodină e bine să folosească ca vas un ceaun rezervat numai pentru prăjit cartofii. Înainte ca grăsimea să fumege, cartofii sînt rumeniți. Pe lîngă faptul că astfel preparați cartofii prăjiți pot fi consumați și de bolnavi cu afecțiuni hepato-veziculare, uleiul poate fi păstrat în același vas acoperit cu capac (la lumină grăsimile se rîncezesc) și poate fi refolosit în același scop de 3—4 ori. Deci, pe lîngă avantajul profilaxiei gastritelor și colecistitelor prin abuz de grăsime prăjită pînă la fumegare (metoda obișnuită), prăjitul cartofilor „la rece" este și economic.

RODA VIȘINESCU,
Clinica de boli de metabolism și nutriție I.M.F. București

TABEL
CANTITĂȚI MEDII DE ALIMENTE (pe grupe de vîrste) CARE TREBUIE SĂ INTRE ZILNIC ÎN RAȚIA OMULUI SĂNĂTOS

Carne, mezeluri, viscere, păsări, pește proaspăt sau conservat	120—140 g pentru adulți și copii (între 7—12 ani) 150—200 g pentru adolescenți (13—18 ani)
Ouă	1 ou pentru copii 1 ou pentru adolescenți 1/2 ou pe zi sau 3—4 ouă pe săptămînă pentru adulți
Legume uscate	10—20 g pentru copii 25—40 g pentru adolescenți 30—35 g pentru adulți
Lapte proaspăt sau conservat	750 ml—1 000 ml pentru copii și adolescenți 750 ml pentru gravide și femei care alăptează 500 ml pentru bătrîni 350 ml pentru adulți

Brînzeturi	1—2 porţii a cîte 30—40 g pentru copii 1—2 porţii a cîte 40—50 g pentru adolescenţi 1—2 porţii a cîte 25—60 g pentru adulţi
Iaurt	200—300 g pentru toate grupele
Unt	15—25 g (crud) pentru copii 20—25 g pentru adolescenţi 10—20 g pentru adulţi
Untdelemn	10—25 g pentru copii 40—45 g pentru adolescenţi 20—60 g pentru adulţi
Pîine intermediară	200—300 g pentru copii 450—500 g pentru adolescenţi 300—600 g pentru adulţi (în raport cu activitatea)
Paste făinoase	35—50 g pentru copii 50—75 g pentru adolescenţi 50—75 g pentru adulţi
Fructe proaspete consumate crude	150—250 g pentru copii 250—300 g pentru adolescenţi 250—300 g pentru adulţi
Legume proaspete consumate crude (salate)	150—250 g pentru copii 250—300 g pentru adolescenţi 250—300 g pentru adulţi
Legume şi fructe pregătite termic	150—200 g pentru copii 250—300 g pentru adolescenţi 250—300 g pentru adulţi
Cartofi	400—500 g pentru copii 600—800 g pentru adolescenţi 500—800 g pentru adulţi
Zahăr şi produse zaharoase	40—60 g pentru copii 60—80 g pentru adolescenţi 50 g pe zi pentru adulţi

INFLUENŢA DIVERSELOR TEHNICI CULINARE (TERMICE) ASUPRA GREUTĂŢII A 100 g ALIMENT (CÎNTĂRIT CRUD)

Orez	prin fierbere	— 300 g
Paste făinoase	„	— 430 g
Cartofi	„	— 120 g
Fasole verde	„	— 105—110 g
Leguminoase (fasole, mazăre uscată)	„	— 330 g
Carne	„	— 75 g
Varză	prin prăjire	— 60 g
Cartofi	„	— 60 g
Carne	„	— 80 g
Carne	prin frigere	— 70 g

Alimente (100 g)	Proteine g %	Lipide g %	Glucide g %	Calorii
Lapte de vacă	3,5	3,6	4,8	67
Iaurt gras	3,2	3,2	3	55
Iaurt slab	3,1	0,1	3,9	30
Brînză telemea de oaie	17	20	1	270
Brînză slabă de vacă	17	1,2	4	97
Carne de vacă slabă	21	3,5	—	118
Carne de vacă grasă	18,3	16,3	—	226
Carne de miel	18	20	—	260
Carne de găină slabă	20,00	5	—	128
Carne de porc slabă	20,04	6,3	—	143
Carne de porc grasă	15	35	—	388
Peşte (crap)	18,9	2,8	—	104
Un ou de găină	7	6	—	85
Ardei gras verde	1,1	—	4,6	25
Conopidă	2,8	—	3,9	30
Urzici	7,9	0,7	7,1	68
Cireşe	1	0,4	17,8	80
Pepene verde	0,1	—	5,4	29
Pîine albă	10,3	2	54	282
Pîine neagră	8,4	1,2	48,5	245
Unt	8	80	2,5	806
Untdelemn	—	99,9	—	929

VREŢI SĂ TRĂIŢI MULT ?

Omul modern parcurge zilnic kilometri cu... autobuzul, lucrează intens, dar de multe ori şezînd ; activităţile contemporane îl obligă la sedentarism, dar... îi place să mănînce ca bunicii şi străbunicii lui. Ceea ce predispune la îngrăşare. Ştiaţi însă că doar cu un plus de 30 la sută faţă de greutatea normală a corpului speranţa de viaţă scade la jumătate ? Este motivul pentru care medicina de azi recomandă alimentaţia raţională.

MULTORA LE PLACE ZAHĂRUL

S-a stabilit că din punct de vedere nutriţional consumul de zahăr zilnic pentru un om sănătos trebuie să fie într-un anumit raport cu caloriile totale consumate.

La un consum de 1 500, 2 000, 2 500, 3 000, 3 500 de calorii, cantitatea totală de zaharoase pe care le poate mînca zilnic un adult (inclusiv cea din cafea, ceai, produse răcoritoare, citronade, lichior etc.) este respectiv de 35, 46, 56, 70 şi 75 g. Pentru copii cantitatea de zahăr şi produse zaharoase admisă este variabilă cu vîrsta : 25 g între 1 şi 3 ani ; 30 g între 4 şi 6 ani ; 40 g între 7 şi 9 ani ; 50 g între 10 şi 12 ani ; 60 g între 13 şi 15 ani (băieţi) ; 70 g la cei între 13 şi 20 ani (la fete între 13 şi 20 ani cîte 60 g).

CE TREBUIE SĂ ŞTIM DESPRE CALORII ?

• **Caloriile se stabilesc** după sex, vîrstă, muncă, greutate ideală, stare fiziologică etc.

• **Cantitatea calorică administrată** unui om în repaus la pat este de 25 de calorii pe kg/corp greutate ideală.

• **În funcţie de natura muncii prestate :**

— 30 de calorii pe kg/corp greutate ideală pentru muncă de birou ;

— 35—40 de calorii pe kg/corp greutate ideală pentru muncă medie ;

— 40—45 de calorii pe kg/corp greutate ideală pentru muncă grea ;

— 50—60 de calorii pe kg/corp greutate ideală pentru muncă foarte grea.

1 200—1 300 DE CALORII PE ZI

Sînt necesare pentru cei ce vor să scape de cîteva kilograme. Centrul de nutriție și boli metabolice recomandă un regim în care intră 130—140 g de glucide, 40—50 g de lipide și 85 g de proteine.

DIMINEAȚA : o ceașcă de ceai sau de cafea neagră cu zaharină ; 40 g de pîine ; 50 g de brînză de vaci sau telemea desărată.

ORA 11,00 : un măr sau un borcan de iaurt.

PRÎNZ : salată de varză crudă, roșii, salată verde, andive, ardei, castraveți cu oțet sau lămîie (o linguriță de ulei) ; 200 g de carne slabă de vacă, porc, pasăre etc. sau 200 g de brînză de vaci sau telemea desărată cu sote de dovlecei, fasole verde, conopidă, preparată cu o linguriță de unt ; 40 g de pîine intermediară ; 300 g de fructe.

ORA 17,00 : un măr sau un borcan de iaurt.

SEARA : salată ca la prînz, cu un ou răscopt, sau o felie de șuncă slabă, un fruct.

ZECE REGULI PENTRU ALIMENTAREA COPILULUI DE VÎRSTĂ PREȘCOLARĂ

1 — Oferiți-i alimentele indicate pentru vîrsta lui, preparate proaspăt. Convingeți-l calm că trebuie să mănînce, chiar dacă nu-i plac. Dacă refuză, cerînd un anume aliment, nu-i îngăduiți acest capriciu. Lăsați-l flămînd. Îl va răzbi foamea și atunci va mînca orice.

2 — Nu dați să mănînce unui copil foarte obosit de joc. Surescitat și agitat, nu va avea nici forța, nici dorința să mănînce. Luați-l de la joacă cu o jumătate de oră înaintea mesei.

3 — O atmosferă de bună dispoziție este obligatorie. Asprimea tonului, cearta, bătaia taie apetitul copilului.

4 — Așezați-l confortabil la masă, înălțînd scaunul la distanța potrivită pentru a se servi singur, fără să recurgă la acrobații cînd duce furculița la gură.

5 — Nu cereți copilului dibăcia unui adult. Îi este greu cînd mănîncă singur, dar trebuie obișnuit cu orice preț. Ca să nu păteze fața de masă, folosiți plasticul sau șervețelul. Nu-i certați, arătați-i cum să se servească mai bine.

6 — Preparați alimentele ca să aibă aspect, miros, gust apetisant.

7 — Nu-i puneți în față o farfurie plină vîrf. Este descurajant, stîrnește un sentiment negativist. Mai bine îi mai dați a doua oară, dacă cere.

8 — Atenție ! Cînd unul din părinți critică un fel sau altul de mîncare, copilul este „inspirat" să critice și el și să refuze. Spuneți-vă nemulțumirile... la urechie.

9 — Nu toți copiii de aceeași vîrstă au nevoie de aceeași cantitate de mîncare. Rațiile trebuie adaptate după posibilitățile fiecăruia.

10 — Provocați și încurajați convorbirile interesante, glumiți cu copiii, astfel încît să mănînce fără să observe.

• Cartoful este o legumă apreciată de oameni cu gusturile cele mai diferite; el intră în hrana celor sănătoşi, ca şi a celor suferinzi. Această apreciere generală se datoreşte însuşirilor sale: hrănitor, gustos, uşor digestibil, ieftin, uşor de procurat ,indiferent de anotimp. De asemenea, el este apreciat şi pentru faptul că se pretează la numeroase forme de preparare: fiert, copt etc.

• Cartofii conţin aproximativ 75 la sută apă, 2 la sută proteine, 19,5 la sută zaharuri (hidraţi de carbon), 1 la sută celuloză, 0,2 la sută grăsimi, 0,9 la sută cenuşă (substanţe minerale), 1,4 la sută alte substanţe. Ei conţin, de asemenea, vitaminele A, B, şi C. 100 g de cartofi fierţi produc 96 de calorii.

• Pentru a păstra vitaminele, cartofii se fierb în coajă în apă clocotită sau se consumă copţi.

• Pentru ca să nu se sfărîme într-o mîncare cu sos de roşii (de exemplu ghiveci), se va turna sosul la 10 minute după ce s-au pus cartofii.

• După ce se curăţă de coajă şi impurităţi şi se spală bine, cartofii se ţin întregi în apă rece ca să nu se înnegrească, şi nu se taie decît în momentul întrebuinţării. Nu se ţin tăiaţi în apă, deoarece se dizolvă substanţele albuminoide, care au proprietatea de a ţine cartofii întregi.

• Pentru a le păstra aroma plăcută, se recomandă să se cureţe cartofii fierţi în coajă, reci, exceptînd reţetele unde se cer cartofi calzi.

Zece reţete de cartofi

SALATĂ DE CARTOFI CU SOS DE MUŞTAR

500 g de cartofi, 1 ceapă mică tocată, 1 linguriţă de oţet, sare, piper, 2 linguri de ulei, 3 linguri de muştar. Garnitură: 50 g de măsline (1 ou fiert tare).

Se fierb cartofii în coajă, se curăţă reci şi se taie felii. Se adaugă ceapa tocată, sare şi piper; se diluează muştarul cu ulei şi oţet. Se toarnă peste cartofi şi se amestecă bine. Se lasă să stea 30 de minute înainte de a se servi.

Se garnisesţe cu măsline sau cu un ou fiert tare, tăiat felii.

SALATĂ FRANŢUZEASCĂ

500 g de cartofi, 1 ceapă mică, 1 morcov, ½ căţel de usturoi, 1 pahar de vin bun, 2 linguri de ulei, zeamă de la ½ lămîie, sare, piper.

Se fierb cartofii în coajă. Separat, se fierbe morcovul curăţat. Se taie felii subţiri. Cît sînt calzi, se adaugă sarea şi piperul, apoi ceapa tocată mărunt şi puţin usturoi pisat. Se toarnă deasupra paharul de vin şi se lasă o oră pînă absoarbe tot vinul. După aceea se toarnă sosul preparat din zeamă de lămîie şi ulei.

PASTĂ DE CARTOFI CU PEŞTE AFUMAT

4 cartofi potriviţi, 1 peşte afumat (puţină pastă de peşte), 1 ceapă, ulei, zeamă de lămîie.

Se dau cartofii fierţi prin maşina de tocat. Se curăţă peştele de piele şi de oase şi se zdrobeşte cu furculiţa. Se freacă pînă devine o pastă şi se amestecă cu cartofii. Se adaugă o ceapă tocată fin. Se adaugă puţin ulei şi zeamă de lămîie. Cu această pastă se pot prepara sandvişuri.

PASTĂ DE CARTOFI CU MĂSLINE

500 g de cartofi fierţi în coajă, 200 g de măsline, ulei, lămîie, 1 ceapă.

Se fierb cartofii cu o zi înainte şi se dau pe răzătoare. Se toacă măslinele mărunt cu cuţitul, se amestecă cu cartofii, se adaugă ulei şi zeamă de lămîie, apoi o ceapă de apă, tocată mărunt.

SUPĂ DE CARTOFI (dietetică)

4 cartofi mari, 2 morcovi, 1 ţelină, 1 rădăcină de pătrunjel, 1 păstîrnac, 1 ceapă, sare, verdeaţă, 1 ceaşcă de smîntînă, 1 gălbenuş.

Se pun la fiert morcovii, ţelina, ceapa şi păstîrnacul, tăiate în patru, într-o oală cu 1½ l de apă clocotită şi sare. Cînd sînt aproape fierte, se adaugă cartofii tăiaţi sferturi.

Separat, se amestecă smîntîna cu gălbenuşul în castronul în care se serveşte supa. La urmă se adaugă verdeaţa tocată mărunt.

Dacă nu avem la îndemînă smîntînă, se fierb în supă tăiței sau se servește cu cuburi de pîine albă prăjită.

SUPĂ PICANTĂ DIN CARTOFI FIERȚI

4 cartofi potriviți, 2—3 felii de slănină, 1 ceapă, boia, 1 lingură de făină, 1 l de supă de zarzavat (apă), puțin ulei, 2 linguri de bulion, sare.

Se călește ceapa opărită într-o tigaie cu ulei și se adaugă slănină tăiată bucăți. Se rad cartofii fierți cu o zi înainte și se pun în tigaie să se rumenească cu ceapa și slănina. Se adaugă boiaua și făina. Se toarnă totul într-o oală cu apă (supă) clocotită. Se lasă să fiarbă 20—25 de minute, apoi se adaugă bulionul și sarea. Se servește fierbinte.

MÎNCARE DE CARTOFI CU CASTRAVEȚI MURAȚI

500 g de cartofi, 1 ceașcă de supă de carne (de zarzavat), 2—3 castraveți murați, 2—3 linguri de ulei, 1 lingură de bulion.

Cartofii cruzi, curățați și tăiați, se prăjesc puțin într-o cratiță cu ulei. Se sting cu supă de carne sau de zarzavat clocotită. După 15 minute se adaugă castraveții (desărați în apă călduță), tăiați cubulețe, și se mai lasă să fiarbă împreună încă 20 de minute. La urmă se adaugă bulionul.

CARTOFI ÎN SOS ALB

500 g de cartofi, sare, 1½ lingură de unt, 1½ lingură de făină, ¼ ceașcă de lapte, ¼ ceașcă zeamă în care au fiert cartofii, 1 gălbenuș, puțin parmezan, puțin pesmet.

Se fierb cartofii, curățați și tăiați în sferturi, în apă sărată. Separat se topește untul și se amestecă cu făina, fără a se rumeni. Se stinge cu apa de la cartofi, se leagă cu gălbenușul și se adaugă laptele. Se fierbe pînă se îngroașă. Se adaugă cartofii, se presară deasupra pesmet și parmezan ras. Se dă la cuptor să se rumenească.

CARTOFI UMPLUȚI CU CIUPERCI

500 g de cartofi, 250 g de ciuperci, 1 ceapă mică, sare, mărar și pătrunjel, 50 g de unt, ½ lingură de făină, ⅓ ceașcă cu smîntînă, puțină zeamă de lămîie.

Se toacă mărunt ciupercile bine spălate, ceapa, mărarul și pătrunjelul. Se călesc toate în unt, într-o tigaie cu capac. Se presară deasupra făina, amestecînd mereu. Se adaugă smîntîna și se potrivește de sare. Se stoarce puțină zeamă de lămîie.

Se spală cartofii, se curăță de coajă și se taie în două, dacă sînt mari. La cartofii mici se tăie un căpăcel. Se scobesc și se umplu cu ciupercile preparate. Se așază într-o cratiță cu unt, se prăjesc puțin, apoi se adaugă cîte puțină apă să fiarbă înăbușit, pînă se înmoaie cartofii.

BUDINCĂ DE CARTOFI CU SOS DE CAȘCAVAL

4—5 cartofi, 1 ou, 1—2 linguri de smîntînă, sare, puțin unt și făină pentru tavă.

Sosul: 1 ceașcă de supă de carne, 1 lingură de unt, 2 linguri de cașcaval ras, sare.

Cartofii fierți în coajă cu o zi înainte se curăță și se rad pe răzătoare. Se amestecă apoi gălbenușul, smîntîna cu sarea și cu albușul bătut spumă. Se pune această compoziție într-o formă de budincă unsă cu unt și presărată cu făină. Se fierbe o oră în baie de abur (într-un alt vas cu apă clocotită). Apoi se răstoarnă pe un platou adînc.

Sosul: se pune la fiert supa de carne cu untul și cașcavalul ras și se lasă să se fiarbă pînă se îngroașă. Se toarnă acest sos peste budincă, la masă.

SUFLEU DE CARTOFI (dietetic)

500 g de cartofi, 125 g de lapte, 25 g de unt, 1—2 ouă, sare, pesmet.

Se amestecă cartofii cruzi, rași și storși, cu laptele, gălbenușul, untul, sarea și albușul bătut spumă. Se toarnă compoziția într-o formă unsă cu unt și presărată cu pesmet. Se coace 30 de minuțe. Se răstoarnă pe un platou și se taie felii.

Se servește lîngă fasole verde, spanac, mazăre sau orice altă legumă fiartă și opărită cu unt.

dulciuri şi băuturi din fructe

• **Vişinele care se folosesc în prăjituri se ţin în prealabil, circa o oră, cu zahăr, pentru a-şi lăsa zeama. Altfel, ele umezesc neplăcut aluatul şi îl îngreunează.**

• **Merele pentru plăcintă sau ruladă se rad, se amestecă cu zahăr şi apoi se călesc la foc, pînă cînd scade toată zeama pe care o lasă.**

• **Amestecurile din zemuri de fructe şi lapte rece se servesc imediat.**

• **Căpşunile cu care se ornează spumele sau torturile se stropesc cu alcool alb, rom sau coniac.**

• **Salatele de fructe se stropesc cu alcool şi se lasă la frigider cca 2 ore înainte de a le servi: astfel aromele au timp să se armonizeze, fructele rămînînd totuşi ca proaspete.**

• **Curăţaţi şi măcinaţi nucile atunci cînd le folosiţi, deoarece oxigenul din aer grăbeşte rîncezirea lor.**

• **Sufleurile se coc la foc iute.**

• **Fructele congelate se dezgheaţă lent, neforţat, la temperatura camerei.**

Reţete

BĂUTURĂ DIN LAPTE ŞI SIROP DE FRUCTE

3/4 l de lapte, 1 dl de sirop de fructe, 1—2 l de apă minerală.

Se amestecă bine laptele cu siropul de fructe, se pune la foc pînă dă în cîteva clocote. După ce s-a răcit, se adaugă puţin cîte puţin apa minerală (Borsec).

CRUŞON DE IARNĂ

1 kg de fructe, 150 g de zahăr pudră, 2 păhărele de rom, 2 păhărele de coniac, 1/4 l de vin roşu, 3/4 l de vin alb.

Se vor întrebuinţa cele mai aromate fructe scoase din dulceaţă sau compot, şi anume: căpşuni, fragi, zmeură, vişine, caise, piersici. Dintre citrice: portocale, lămîi, grepfruituri.

Se amestecă zahărul cu citricele şi se lasă la rece o oră. Peste restul de fructe se toarnă romul, coniacul, împreună cu vinul roşu. După ce zahărul se dizolvă, se

toarnă vinul alb, se adaugă restul de fructe, se amestecă uşor şi se lasă la frigider 4—5 ore. Înainte de a turna cruşonul în pahare, se adaugă 1/2 l de sifon rece. Se serveşte în pahare în care s-au pus şi fructe.

VIN DIN MERE

2 kg de mere, 1 kg de zahăr, 4 l de apă, 10 mg de drojdie.

Se spală merele, se curăţă de părţile lovite, se taie în felioare subţiri şi se pun într-un borcan mare de 8—10 litri. Se adaugă drojdia, dizolvată în puţină apă călduţă, zahărul şi apa şi apoi se amestecă bine. Se acoperă borcanul cu un tifon şi se ţine într-un loc ferit, cu temperatura constantă de 18°—20°. Se lasă două săptămîni la macerat. În fiecare zi, conţinutul trebuie amestecat.

În ultimele două zile se dă la rece, nu se mai amestecă şi se lasă să se limpezească. Apoi se trage vinul, cu un furtun, în sticle (cu grijă, ca furtunul să nu ajungă la drojdia de pe fund, să nu se tulbure vinul). Se astupă sticlele cu dopuri de plută, care au fost opărite. Se păstrează la rece. Dacă vinul din sticlă a depus drojdie, se mai trage o dată în altă sticlă, care, de asemenea, se astupă cu dop de plută.

Merele rămase în borcan, după ce s-a scos vinul, se amestecă cu apă şi se lasă să se oţeţească. Oţetul obţinut se foloseşte la fel ca cel din comerţ.

SALATĂ DE FRUCTE USCATE

250 g de fructe uscate (mere, caise, prune etc.), 200 g de zahăr, coaja de la 1/2 lămîie tăiată mărunt, 2-3 cuişoare, o bucăţică de scorţişoară, zeamă de lămîie după gust, cîteva nuci sau alune.

Se spală fructele uscate, bucată cu bucată, cu multă grijă, în cît mai multe ape. Din zahăr şi 3 pahare de apă se face un sirop în care se introduc fructele spălate. Se dau de cîteva ori în clocot, apoi se adaugă scorţişoara, cuişoarele, coaja şi zeama de lămîie, se mai lasă cîteva minute pe foc şi se dau la rece. A doua zi, cînd siropul a pătruns bine în fructe şi acestea s-au umflat, absorbind cea mai mare parte din sirop, se toarnă totul într-o salatieră, se presară deasupra

nuci sau alune tocate mărunt și prăjite la cuptor cu puțin timp înainte. Se servesc cu sosul în care au fiert.

COMPOT DE STAFIDE, PRUNE ȘI CAISE USCATE

50 g de caise uscate, 100 g de prune uscate, 50 g de stafide, 1/4 pahar de zahăr, 3 pahare de apă.

Se spală toate fructele de 2—3 ori cu apă caldă și se lasă pe o farfurie. Se pun într-un vas zahărul, apa fierbinte și prunele. Se fierb la foc încet timp de 15 minute. Se adaugă caisele, stafidele și se fierb încă 15 minute. Dacă prunele sînt foarte uscate, se recomandă să fie înmuiate în apă caldă.

COMPOT DIN FRUCTE CONGELATE

500 g de fructe congelate, 3/4 pahar de zahăr, 1/4 baton de vanilie, 2 pahare de apă.

Se prepară un sirop din 1 1/2—2 pahare de apă și 3/4 pahar de zahăr. Pentru a se obține un gust mai plăcut, în sirop se pot adăuga puțin vin, lichior sau coniac. Fructele congelate se clătesc cu apă fiartă și răcită, după care se pun în compotieră, în care s-a turnat siropul. Compotul se poate face dintr-un singur fel de fructe sau combinat.

SUFLEU DE MERE CU BRÎNZĂ DE VACI

4—5 mere, zeamă și coajă de lămîie, 1/4 kg de brînză de vaci, 2 ouă, 4 linguri de zahăr, 1 pumn de nuci măcinate, 1 lingură griș, 1/2 praf de copt, cîteva bucățele de unt, sirop de fructe, pesmet.

Se taie merele în bucățele și se umezesc cu zeamă de lămîie. Brînza se freacă bine și se adaugă gălbenușurile, zahărul, coaja de lămîie, nucile măcinate, grișul și praful de copt. Se amestecă cu merele și cu albușurile bătute spumă. Se toarnă compoziția într-o formă unsă și presărată cu pesmet, deasupra se pun bucățile de unt și se dă la cuptor 1 oră, la foc slab. Se servește cu sirop de fructe.

MERE UMPLUTE CU OREZ, ALUNE ȘI STAFIDE

10 mere, 50 g de alune, 50 g de stafide, 1/2 pahar de orez, 1/2 pahar de zahăr, 2 pahare de lapte, 1 ou, 2 linguri de unt, puțină sare.

Se spală merele în apă rece și se scobesc, scoțînd mijlocul cu semințe. Alunele se curăță de coajă și se taie mărunt. Se aleg stafidele și se spală. Se alege orezul, se spală bine și se fierbe cu laptele, sarea și zahărul. În orezul fiert se pun stafidele, alunele, untul, oul și se amestecă bine. Cu compoziția obținută se umplu merele, după care se dau la cuptor. Răcite, se pot garnisi cu dulceață de zmeură sau conăze negre.

PRĂJITURĂ DIN PIȘCOTURI CU CREMĂ DE PORTOCALE

1 portocală, 300 g de pișcoturi de șampanie, 1/2 ceașcă de caimac, 150 g de unt, 4 ouă, 150 g de zahăr, puțin lapte, două pachețele de zahăr vanilat.

Se freacă untul cu caimacul pînă se obține o spumă, se adaugă gălbenușurile, unul cîte unul, coaja rasă de portocală, zahărul, zahărul vanilat. Se freacă circa 20 de minute. Se stoarce portocala într-o ceașcă, se diluează sucul cu puțină apă sau lapte. Se înmoaie pișcoturile în acest suc. Se aranjează direct pe farfuria de servit un rînd de pișcoturi, un rînd de cremă și așa mai departe. Se termină cu cremă și se garnisește cu diferite figuri din coji de portocale zaharisite. Se pregătește din ajun.

PRĂJITURĂ DELICIOASĂ

250 g de nuci prăjite și tăiate, 150 g de alune prăjite și tăiate, 100 g de stafide spălate și uscate, 4—5 linguri de vișine din vișinată, fără sîmburi, 3—4 bucăți de rahat tăiat în bucățele și date prin zahăr pudră, 8 ouă, 300 g de zahăr, 300 g de unt, 3 linguri de cacao, 250 g de frișcă.

Se freacă ouăle întregi cu 300 g de zahăr și se țin pe foc domol, bătînd mereu pînă devin ca o ciulama groasă. Se ia compoziția de pe foc și se lasă să se răcească, amestecîndu-se cu untul frecat în prealabil cu cacao. Se adaugă nucile, alunele, stafidele, vișinele și rahatul. Se pudrează cu cacao un platou și se pune compoziția, dîndu-i forma unui tort. Deasupra se garnisește cu 250 g de frișcă.

micile secrete ale marilor gospodine

— Marmura unei sobe îngălbenite de flacără se albește dacă o ștergeți cu un tampon muiat în soluție de sare de lămîie sau suc de lămîie.

— Cu o felie de cartof crud puteți curăța petele lăsate la curățatul zarzavaturilor pe degete. Tot cu o felie de cartof puteți lustrui un tablou pictat.

— Cu un albuș de ou bătut spumă lustruiți obiectele din piele. Întindeți albușul cu ajutorul unui tampon în strat subțire, lăsați să se usuce și lustruiți cu o cîrpă flanelată.

— Petele de vopsea pe bază de ulei se scot imediat în felul următor: se îmbibă locul pătat cu esență de terebentină, apoi se șterge cu un tampon muiat în neofalină, pe o porțiune mai mare, pentru a nu lăsa urme.

— Pensulele folosite la vopsit nu se usucă dacă le acoperiți, după ce le-ați curățat, într-o hîrtie de ziar îmbibată în ulei de in.

— Pentru a bloca definitiv un șurub, puneți-l înainte de a-l înșuruba într-o soluție de amoniac. Sub efectul acestuia, se oxidează rapid și deșurubarea devine imposibilă.

— Dacă pasărea pentru friptură este prea slăbă, ungeți-o bine cu ulei înainte de a o pune în cuptor.

— Gustul compotului de mere (de fel cam fad) se schimbă dacă adăugați în sirop și cîteva fire de scorțișoară.

— Cartofii fierți fără coajă (pentru piure) se albesc dacă le adăugați puțin lapte dulce, zeamă de lămîie sau oțet slab.

— Mazărea și fasolea verde își păstrează culoarea dacă la fiert adăugați un praf de bicarbonat.

— Dacă înainte cu 5—6 ore de tăiere veți da unei păsări bătrîne (cocoș, curcan, gîscă) o lingură de rom, coniac sau alcool, carnea ei va fi mult mai fragedă.

— Cîrnații nu vor crăpa la fript, dacă înainte vor fi opăriți 2—3 minute în apă clocotită.

— Cojile de roșii — de la bulion — pot fi uscate și folosite iarna la prepararea supelor și a ciorbelor.

— Vreți să limpeziți supa? Bateți un albuș spumă, turnați-l în supă și după 15—20 de minute treceți supa printr-o strecurătoare deasă.

— Vreți ca lămîia să aibă zeamă mai multă? Țineți-o cîteva minute înainte de stoarcere în apă caldă.

— Ouăle înghețate se întrebuințează numai după ce au fost ținute cîteva minute într-un vas cu apă rece și sărată.

dacă frigiderul dv. are congelator

Respectarea unor reguli de utilizare și întreținere ajută la utilizarea lui cu maximum de folos.

Congelatorul păstrează carnea neasterată aproximativ trei săptămîni. Înainte de a o introduce în cavitatea congelatorului trebuie s-o pregătiți:

— Curățați-o de grăsime, care rîncezește chiar în congelator.

— Tăiați porțiile pentru friptură, tocană, șnițel, ciorbă și ambalați-le separat în pungi de plastic. Legați-le bine, ca să nu la carnea mirosul de la pește sau invers.

— Mîncarea gătită se poate introduce cu cratiță cu tot, dar acoperită.

— Orice aliment pus în congelator sau frigider trebuie răcit complet înainte.

— Nu reînghețați un produs deja dezghețat. Mai bine pregătiți-l și apoi recongelați-l.

*

— Dezghețați-l regulat, o dată pe săptămînă. Sîmbăta seara îl opriți, iar duminica dimineața îl goliți complet și-l spălați cu apă călduță în care ați dizolvat bicarbonat de sodiu — o lingură de bicarbonat la 1 litru de apă. Frecați ușor și uscați cu o cîrpă moale.

— Nu scoateți gheața niciodată folosind cuțitul sau alte obiecte tari. Lăsați-o să se dezghețe și să se scurgă singură.

— Nu puneți alimentele în congelator decît la o oră după ce ați dat drumul din nou frigiderului.

— Căutați ca orice pachet sau vas pus în frigider să fie uscat. Umed, riscați să-l lipiți de cutia congelatorului prin îngheț.

— O dată pe lună, scoateți-l din priză și curățați cu aspiratorul grila de ventilație. Astfel, praful poate bloca ventilația.

niciodată...

...să nu folosiți în același meniu un aliment sub două forme, de exemplu: roșii umplute și salată de roșii; ouă umplute și omletă sau lapte de pasăre.

...să nu serviți la aceeași masă cartofi și orez drept garnitură.

...să nu serviți la felul doi două mîncăruri cu sos.

AMINTIȚI-VĂ CE FOLOSEA BUNICA

Industria a realizat detergenți și alte produse „miraculoase" care simplifică în gospodărie menținerea curățeniei. Cînd totuși provizia noastră s-a terminat neprevăzut, amintiți-vă de obiceiurile bunicii, care se descurca cu ceea ce avea în casă :

Spirtul denaturat

• Încălzit în „baie de abur" (păziți-l de flacără), curăță petele de pe cernut lăcuit sau vopsit.

• Curăță petele proaspete de iarbă.

• Elimină murdăria de muște de pe geamuri, oglinzi, pahare.

• Întreține vasele de aluminiu.

• Dă o prospețime nouă mobilelor pictate, ceruite.

• Curăță lămpile.

• Dă strălucire oglinzilor, vaselor de cristal, faianței.

• Dezinfectează receptorul aparatului de telefon.

Amoniacul

• Diluat, degresează și dă strălucire veselei.

• Degresează și curăță argintăria pe care o lăsați cîteva minute în apă (la 1 litru de apă, 1 pahar de amoniac).

• Dă strălucire geamurilor și paharelor (1 linguriță de amoniac la 1 pahar de apă).

• Relustruiește faianța, cada și chiuveta de la baie și bucătărie.

• Reîmprospătează și dezodorizează încălțămintea în interior, ștergînd cu un tampon îmbibat într-o soluție compusă din părți egale de apă și amoniac.

• Degresează gulerul și manșetele unei haine, pardesiu, palton, taior din stofă de lînă.

• Conservă supleța puloverelor, a rochiilor și taioarelor de lînă. După spălat se lasă 15 minute într-o soluție formată din 1/4 amoniac și 3/4 apă. Se usucă fără a se stoarce.

• Revitalizează culorile covoarelor, tapițeriei. După ce sînt scuturate, se șterg cu o perie muiată în apă cu amoniac.

• Alină înțepătura de țînțar sau de albină.

• Curăță piepteni și perii dacă le lăsați 1/2 oră în apă călduță cu amoniac (1 lingură amoniac la 1 litru de apă).

Sarea

• Curăță sticlele de vin, oțet, coniac, lichior, țuică. Se pune un deget de sare grunjoasă pe fund ; se umple cu apă și se bate bine pînă se curăță.

• Desprinde alimentele prinse de cratiță. Se pune la fiert cratița cu o mînă de sare.

• Albește mînerele de os îngălbenite, curățindu-le cu un amestec de sare cu lămîie.

• Atenuează — dar nu înlătură total — o pată proaspătă de vin roșu de pe fața de masă albă. Se acoperă pata cu sare, iar după 15 minute se scoate cu un cuțit și se aplică alt strat.

Oțetul

• Curăță argintăria. Se scufundă obiectele timp de un sfert de oră în oțet cald, apoi se clătesc.

• Scoate calcarul de pe fundul ceainicelor, lăsînd o noapte o soluție de apă cu oțet (1/4 oțet, 3/4 apă).

• Scoate lustrul la hainele uzate. Se perie locurile lustruite cu o soluție din 1 litru de apă și 2 linguri cu oțet.

• Face mai suplă încălțămintea nouă, strîmtă. Se umezește bine interiorul pantofului cu un tampon îmbibat cu oțet.

• Redă prospețimea slăninii rîncede. Întîi se spală cu apă călduță în care s-a dizolvat bicarbonat (50 g bicarbonat la 1 litru de apă). Apoi se ține cîteva ore în oțet îndoit cu apă. Se spală cu apă.

• Protejează mîinile, dacă, înainte de a curăța fructe, ne ștergem cu oțet.

literar • artistic • distractiv
CALEIDOSCOP

AL. ȘIPERCO

«Jurământul lui Hipocrate»

(fragment)

Stătea neputincios în mijlocul camerei și încerca să combine în minte datele problemei în așa fel încît să obțină un alt rezultat decît acela al neputinței de a întreprinde ceva. Se uită lung la Ioana, care continua să zacă nemișcată. Respirația ei șuierătoare era întreruptă din cînd în cînd de un fel de horcăit. Îi era într-adevăr foarte rău. „Ar putea să moară", îl străfulgeră un gînd. Semnalul de alarmă aprins în mintea lui, antrenată de ani și ani să nu exagereze, nu era rezultatul unui moment de teamă, ci o constatare cu elemente de certitudine.

„Și totuși, ce-i de făcut?" continuă să se întrebe. Să cheme un medic? Dar ce medic ar putea fi adus într-o casă conspirativă? Pe ce nume va scrie doctorul rețeta? Ce acte va prezenta la farmacie ca să obțină medicamentele cu vînzare controlată? Ceea ce era pe cale să facă implica riscul prăbușirii lui, fără s-o salveze pe Ioana.

Un medic... Știa că existau doctori ai Mișcării, care îi tratau pe ilegaliștii bolnavi, rețeaua de complicități mergînd pînă la internarea lor, sub nume false, în clinici. Dar legătura lui superioară urma să apară abia peste două

zile. Pînă atunci se aflau singuri, izolați într-o lume din care nu mai făceau parte.

Trebuia deci să fie adus un medic oarecare. Gîndurile i se învîrtiră un timp în jurul ideii, căutînd în zadar o altă soluție, care nu exista. De o parte era certitudinea unui deznodămînt tragic, de altă parte riscul. Trebuia să-și asume riscul.

* * *

...Doctorița tînără o ascultă îndelung, apoi îi ciocăni pieptul și spatele cu o expresie concentrată. Rămase un timp nemișcată, gînditoare, apoi se uită de jos în sus la Dan, care stătea în picioare lîngă ea.

— Trebuie internată în spital, spuse brusc. Are pneumonie!

Dan rămase tăcut. Încercă să judece cu maximum de luciditate, să găsească o soluție. Internarea era exclusă. În situația Ioanei era ca și cum ar fi predat-o în mîinile Siguranței. Însemna moartea.

Cîștigă timp, întrebînd:

— Credeți că într-adevăr n-ați putea s-o ajutați... aici?

— Nu! veni răspunsul sec. Ambii plămîni sînt prinși.

Doctorița îl măsură din cap pînă-n picioare, cu un amestec de uimire și revoltă nedisimulate. Îl vedea ezitînd și-și închipuia probabil ceva meschin: teama de complicații, probleme de reputație... părinții fetei... opinia mahalalei...

— În fine, e treaba dumitale. Eu mi-am spus părerea... continuă ea, sculîndu-se în picioare. Apoi, deodată, izbucni: Nu-ți dai seama că dacă nu e ajutată moare? Ești om sau... lăsă întrebarea în suspensie și-l privi drept în ochi, cu ceva ce aducea a ură.

I se păru ciudat, probabil, că celălalt nu-i evită privirea, nu-și ascunde ochii, nu începe să se bîlbîie, să caute explicații. I se uită liniștit în față, gîndind intens la ceva, aproape absent. La un moment dat, parcă-și potrivi asupra ei focarul privirii, care pînă atunci țintise dincolo de ea, prin ea. Era ca și cum ar fi intrat în vizorul lui, devenind în acel moment realitate. Dan o simți muindu-se, parcă puțin intimidată. Poate citi în privirea lui o a doua întrebare, care urma aceleia ce se referea la soarta Ioanei: „Ce mă fac cu tine?" Era în stare ca, plecînd de la locuința lui, să anunțe spitalul, Salvarea, să trimită un alt doctor... Părea o ființă hotărîtă să-și ia în serios meseria care-i dicta s-o salveze pe Ioana cu voia sau împotriva lui. Curios, tocmai această obstinație în îndeplinirea a ceea ce ea considera a fi datoria ei îl decise să facă pasul următor pe muchea ascuțită pe care păși:

— Nu poate fi internată în spital, spuse liniștit.

— De ce? Era încă arțag în vocea doctoriței, dar și dorința de a înțelege.

— Nu are acte.

Era o mărturisire care, oricum, nu putea schimba nimic.

— Și...? Doctorița nu înțelese gravitatea obiecției. Își închipuia probabil că actele au fost pierdute, că fata a fugit de acasă... Nu înțelegi că poate să moară? repetă ea de astă dată pe un ton care, căutînd să fie convingător, rămînea tălos. Ce-i mai important decît asta?

Dan nu-i răspunse. Avea de ales între speranța supraviețuirii Ioanei aici, în casă lui, unde nimic străin nu putea interveni ca să provoace un alt deznodămînt decît cel natural, și incertitudinea cu privire la soarta ei, care ar fi urmat să fie decisă în altă parte, de alții, și nu numai de medici — mai ales nu numai de ei. Își dădea tot mai bine seama că nu exista drum de întoarcere încă de cînd sunase la ușa doctoriței. Logica lucrurilor, ca un curent irezistibil, îl ducea la două soluții: fie s-o oblige pe doctoriță să încerce s-o trateze pe Ioana în condițiile date, fie s-o determine s-o ajute de bunăvoie. Iar pentru această a doua soluție singura cale era sinceritatea.

Doctorița continua să se uite la el întîi enervată, apoi nedumerită, cu un început de îngrijorare, părînd că înțelește ceva grav dincolo de spusele lui.

— E condamnată la moarte în contumacie... ca și mine dealtfel, adăugă Dan, pe un ton posac, după o scurtă pauză.

Citi stupoare în ochii tinerei, apoi un licăr de teamă.

— Sîntem comuniști, adăugă Dan la fel de sec. Nu știu dacă te liniștește gîndul că sîntem condamnați nu pentru că am fi jefuit o bancă, ci... fiindcă... Dan se opri, căutînd să evite cuvintele mari... în fine, sîntem democrați, socialiști, dușmani ai fascismului.

Mihaela se așeză la loc, pe scaun.

— Recunosc că-i o situație cam neobișnuită, rosti ea, încercînd să-și ascundă tremurul vocii. Se sili să surîdă. Ca să-l liniștească?

Dan înălță din umeri. Lucrurile erau clare, cărțile pe masă. Acum rolurile fuseseră inversate sau, mai bine zis, redistribuite conform realității. Dan luase

conducerea și i se adresase la persoana a doua singular, fără să-și dea măcar seama. „Domnișoara doctor" nu mai exista. În fața lui, vechi activist al Uniunii Tineretului Comunist, se afla doar o fată ale cărei cunoștințe îl puteau ajuta să depășească o situație grea.

Doctorița simți și ea schimbarea intervenită în relațiile lor. Desfășurarea ulterioară a lucrurilor nu mai depindea de ea, iar criteriile obișnuite de apreciere a faptelor nu mai erau valabile. Omul din fața ei n-avea ce pierde. Își zise că a intrat într-o aventură teribilă, din care nu va mai putea ieși singură sau, poate, nu va mai ieși deloc.

— Ce facem cu logodnica ta? întrebă Mihaela. Părea că, introducînd în relațiile lor un element familiar lui, arunca într-un fel o punte între ei doi.

— Nu mi-e logodnică. Ceva îl împinse să continue: Vrei să mă întrebi cine e? Nu știu. Nu-i cunosc nici măcar numele.

— Atunci?

Întrebarea țîșni fără voia ei. Se stăpîni, își mușcă buzele și o umbră îi trecu peste față. Părea că se închide în ea. Înțelese că întrebarea era nelalocul ei și că din nou se afunda în necunoscutul unei lumi străine.

— Cum să-ți explic, Mihaela? Fata aceasta este... Dan se opri, înainte de a rosti cuvîntul „tovarăș". Nu însemna nimic pentru Mihaela, și a-l folosi suna fals. Îmi este foarte apropiată, replică el. Mi-a salvat viața. Nu în cine știe ce acțiune sau într-un moment de avînt, ci doar tăcînd, tăcînd pînă la capăt, suportînd schingiuiri pe care nu ți le poți imagina, ca să nu dea în vileag nimic în legătură cu necunoscutul care eram eu pentru ea. Nu petrecusem împreună, în cele cîteva întîlniri pe care le-am avut înainte, mai mult timp decît cu tine.

— Știi... începu Mihaela și se opri. De fapt, cum să-ți spun?

Dan dădu din umeri:

— Folosește orice nume vrei. Îți promit să-l trec în viitoarele mele acte false...

Rîse, în timp ce înregistra mental că relațiile dintre ei de mai înainte, clare — chiar dacă neexprimate față —, au pornit să lunece pe o pantă nouă, necunoscută. Fata nu mai intra pe deplin în categoria mijloacelor de care el se folosea ca să-și atingă țelul — salvarea Ioanei cu orice preț —, deși nu mersese niciodată cu gîndul pînă la a decide care ar putea fi acel preț. N-o mai putea abstractiza pe Mihaela, nu mai putea s-o considere ca un factor într-o ecuație. Devenise o ființă vie, umană, situată pe un alt plan, minor față de Ioana, dar calitativ aceeași.

— Bine, „Mister X", rosti Mihaela, zîmbind și ea, pentru prima dată în acea seară. Parcă mi-a trecut teama față de tine. Îmi pari acum... Mihaela căută cuvîntul potrivit... un om. Faptul că ești comunist nu mă privește și nici nu știu ce înseamnă a fi comunist, iar acum, după ce te-am cunoscut, știu și mai puțin.

O luminiță pîlpîi în depărtare, în întuneric. „Un om... un om în care se poate avea încredere." Se considera și ea „un om" în acest înțeles al cuvîntului? Și avea oare destulă tărie să-și impună sieși să rămînă om — în orice împrejurare?

Începu să vorbească, îndemnat de intuiția care-i dicta să meargă înainte, să ajungă cît mai repede la lumină, să înfrunte riscul limpezirii situației, de care se ferise pînă atunci.

— E oare atît de important cine sînt, Mihaela? Ne-am întîlnit în condiții neobișnuite, la căpătîiul unei fete pe care amîndoi încercăm, pe o cale sau alta, s-o salvăm de la moarte. Pe fiecare dintre noi ne obligă ceva s-o facem. Pe mine tot ceea ce mă leagă de ea. Pe tine..., să zicem, jurămîntul lui Hipocrate.

Mihaela îl privi lung, apoi rosti încet, rar, cu o ciudată duritate în voce:

— Ai uitat ceva: omenia.

Tăcu cîteva clipe înainte de a continua:

— Poate ai fi reușit să mă aduci aici sub amenințarea pistolului. Mărturisesc că la început mi-a cam fost frică. Dar nu m-ai fi putut forța s-o ajut.

„Omenie... Omenie", repetă Dan în sinea lui, ascultînd cît de nou răsună în el cuvîntul. Ciudat, oare ce loc ocupa această omenie în lumea lui? Se deprinsese de mult să subordoneze totul țelului revoluționar și în funcție de el erau judecate toate. Devotamentul față de țel era criteriul principal care îi determina atitudinea față de oameni, căldura relațiilor cu ei. Și totuși, ce-l făcuse pe el, ca și pe alții ca el, să aleagă tocmai acest țel? Oare nu omenia îi îndemnase, îi obligase să pășească în rîndurile Mișcării eliberatoare înainte ca eficacitatea revoluționară să treacă pe primul plan? Iar omenia Mihaelei era oare atît de „altfel" față de morala sa revoluționară, chiar dacă-i lipsea conștiința țelului final?

— Poți s-o ajuți, Mihaela? se pomeni întrebînd.

Cu o fracțiune de secundă înainte de a rosti cuvintele, știa că acesta este

tonul just care trebuie folosit. Vorbise însă nu de pe poziția necesității, sugerată de gîndirea lui dedublată, ci determinat de ceea ce începuse să simtă pentru Mihaela — simpla încredere omenească, factor neprogramat în mașina de calcul a creierului său.

Acum, de Mihaela depindea totul: va lua oare asupra ei răspunderea pentru ceea ce va urma sau... Acest „sau" nu trebuia să existe. Îl izgonea din minte, ca și cum posibilitatea alternativei ar fi putut brusca răspunsul clar, neechivoc, din partea ei.

Mihaela rămase tăcută. Pe fața ei treceau umbre-umbre. Nu încercă să ascundă lupta ce se dădea în ea și Dan își spuse că preferă această frămîntare unui „da" grăbit, despre care să se întrebe dacă e cazul să-i creadă sau nu.

— O aducem la mine, spuse încet, ridicînd ochii la el. Mama va tăcea. Voi chema un prieten, un medic de spital. Am s-o recomand drept vara mea din provincie. El are medicamente pe care nu le am eu. Dacă va trebui s-o internăm, mă voi aranja cu el.

Putea să se încreadă în ea, avea dreptul să lase viața Ioanei la discreția ei? Miza propriei ei vieți, legată de acum încolo de aceea a Ioanei, nu era oare prea mare pentru ceea ce era Mihaela în stare să înfrunte? Dar ce altceva i se putea cere? Și ce alte garanții ar fi putut ea da? Acceptînd omenia ce nu putea fi definită, ca motivare a acțiunii ei, accepta implicit și încrederea nemotivată.

...Spre dimineață, Mihaela se întinse pe divan, cu fața în sus, iar Dan, după ce potrivi perna sub capul Ioanei, care adormise respirînd greu, veni să se așeze lîngă ea.

— Aș fuma și eu acum, spuse doctorița, surizînd chinuit.

Dan nu-i răspunse. Își puse palma pe mîna ei, strînsă pumn. Mihaela închise ochii pentru o clipă, trăsăturile ei crispate părură că se destind. Răspunse, strîngîndu-i ușor mîna.

— Întinde-te și tu aici, îi arătă locul de lîngă ea, pe divan, într-un gest simplu. Să ne odihnim un pic, pînă se luminează.

În ora care a urmat, întreruptă de cîte un geamăt al Ioanei, care-i făcea să se aplece alarmați asupra ei, Dan trăi o senzație de mult de tot neîncercată: a prezenței unei fete alături de el, a tăcerii dense, punctate de cîte un gînd împărtășit, dar încărcate de și mai multe gînduri nespuse — de el, fiindcă se dezobișnuise să le mai împărtășească altora, de ea, fiindcă nu reușea să realizeze că ele pot fi înțelese de acest tînăr atît de diferit de toți cei pe care-i întîlnise pînă atunci. La un moment dat, Mihaela își întoarse capul spre Dan, culcat alături de ea, îl privi lung și, fără să-și dea seama, îi îndepărtă o șuviță de păr care o împiedica parcă să pătrundă dincolo de fruntea lui...

În tot acest timp, pe Dan nu l-a părăsit o curioasă stare de dedublare. Nu juca, se lăsa dus de sentimentul acesta neobișnuit față de o ființă din afara Mișcării, străină și, în același timp, devenită cumva de apropiată. Continua să-și măsoare fiecare cuvînt cu etalonul încrederii Mihaelei în el. Atîta doar că n-o făcea înainte, ci după ce era rostit. Se simțea ca un călăreț care ține frîul în mînă, dar lasă calul să meargă slobod.

Dimineața o transportară pe Ioana acasă la Mihaela. În prag, la plecare, își dădură mîna. Apoi, Dan o cuprinse pe după umeri și o strînse o clipă la piept. Ea se lăsă. Capul ei i se lipi de umăr și el o sărută pe păr. Ea ridică ochii și îi zîmbi — i se păru un pic trist.

„Am înșelat-o oare?" se întrebă Dan în timp ce se îndepărta. Citise încrederea în ochii ei. Era oare nejustificată, prin faptul că el își păstrase luciditatea, în timp ce ea se abandonase de cum învinsese neîncrederea în el? În ce măsură jucase, pînă la capăt, un rol — spre binele cauzei, pentru salvarea Ioanei?

Mihaela... Mihaela... își repetă în gînd, închizînd ochii ca să-i evoce chipul. Ce se va întîmpla cu ea? Acum, cînd încetase să mai reprezinte doar o modalitate de a o salva pe Ioana, gîndul la ea făcu să i se strîngă inima. Simți brusc dorința s-o revadă. Mașinăria din creier începu automat să programeze, evocînd imaginile succesive ale unor posibile întîlniri ale lor. Știa că mintea îi acționează în gol, că la întîlnirea stabilită pentru Ioana va merge altcineva, fiindcă el va fi de mult într-o altă nuncă, aici sau la capătul opus al țării — într-o altă cameră, cu o altă înfățișare, alt nume și alte acte.

Și totuși... Cîteva minute, cîteva clipe încă... își spuse, ca unul care mai încearcă să prelungească visul după ce a fost trezit. Se opri în fața vitrinei unui fotograf ca să se uite în urmă. Nu remarcă nimic deosebit. Simți, brusc, oboseala nopții nedormite. Își zise că e prea devreme să înceapă lupta cu ea. Legătura lui superioară nu va apărea decît a doua zi, seara. Va trebui să reziste pînă atunci. Va trece pe acasă, pentru ca apoi să plece fără să se mai întoarcă. Prin trecerea Mihaelei, casa era „arsă". Legile de fier ale conspirației nu aveau nimic comun cu încrederea lui personală față de Mihaela. Totul reintra în normal...

LEGENDĂ ȘI ADEVĂR

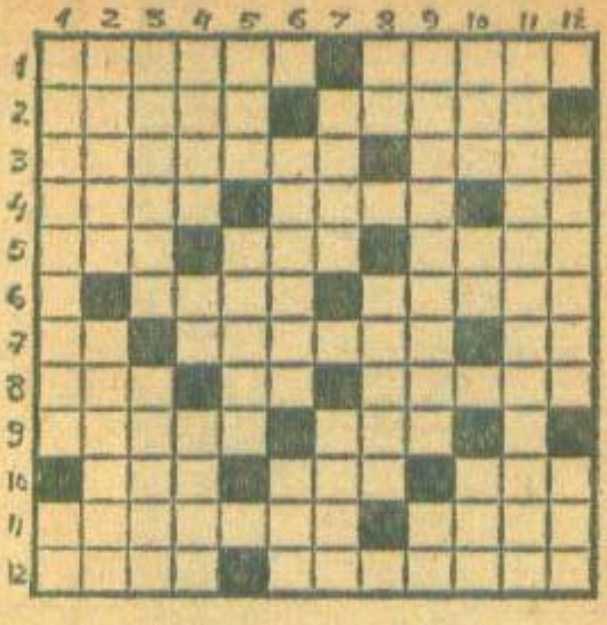
Documentele atestă existența comunei Goicea Mare din județul Dolj încă de la începutul secolului al XVI-lea. Legenda spune că un ciobăn, coborînd din munți, și-a împărțit turma celor trei fete ale sale — Goicea, Dîlgeana și Ciuta — care s-au statornicit în vatra actualelor comune, învecinate, ce le poartă numele.

Pentru ca legenda să nu se piardă în negura anilor, locuitorii au ridicat un grup statuar în parcul comunei.

„TAURII DE LA BORDEAUX"

Goya se numără printre primii mari artiști care au folosit metoda litografiei. „Distracție în Spania", lucrare ce face parte din binecunoscuta serie de litografii ale marelui Francesco Goya, cunoscută sub denumirea „Taurii de la Bordeaux", realizată către finele vieții sale, îmbogățește patrimoniul Cabinetului de stampe al Bibliotecii Academiei Republicii Socialiste România.

FEMEIA ÎN ROMANUL ROMÂNESC CONTEM-. PORAN



ORIZONTAL: 1) Autoarea romanelor „Cartea Mironei" și „Fetele lui Barotă" — Tătărușca din Sorg.. iubirea de-o vară a lui Darie ; 2) Fosta soție a lui Manicatide din romanul „Facerea lumii" de Eugen Barbu — Artista excepțională, nespus de frumoasă și pură, din romanul „Pasiuni" de Constantin Chiriță ; 3) „Femeia" de pildă — Fata iubită de inginerul Niculae Ceafalan din romanul „Martor în constelații" de Ion Ruse : 4) Personaj feminin din romanul „Știi. Lavinia, caracatițele..." de Leonida Neamțu — Femeia din romanul „Lunaticii" de Ion Vinea care-l învăluie pe Lucu Șilion cu o dragoste puternică — Primele semne ale iubirii ; 5) Se duce la moară — Frumoasa tînără din romanul „Femeia cu ochi albaștri" de Corneliu Leu — Personaj shakespearian ; 6) Localitate în Danemarca — Celebru compozitor italian de opere ; 7) Un petic de pămînt — Cotire (pop.). — Nu e prima la joc ; 8) Orășel în Maroc — Marina ! — Imediat ; 9) Ceea ce este Raluca, la cei 17 ani ai săi, eroina din romanul „Dansul focului" de Traian Filip — Instrument muzical hindus ; 10) Fluviu care se varsă în Golful Botnic — Fata lui Filipache din romanul „Facerea lumii" de Eugen Barbu — Interjecție (abr.) ; 11) Cea de aici — „... noastre", roman de Nagy István (neart.) ; 12) Lunesc — „În căutarea...", romanul unei iubiri eșuate din cauza nepotrivirii personajelor, scris de Al. I. Ștefănescu.

VERTICAL : 1) „...de dragoste", roman de Mihail Drumeș — Începutul romanului „Alexandra și Infernul" de Laurențiu Fulga ; 2) Femeia mică la suflet și avidă după bani din romanul „Descoperirea familiei" de Ion Brad — Tînără ingineră, inteligentă și distinsă, din romanul „Martor în constelații" de Ion Ruse ; 3) Mama lui Lae și a lui Simion din romanul „Cordovanii" de Ion Lăncrănjan — „...singure", roman de Corneliu Bărbuceanu ; 4) Produs alimentar obținut prin măcinarea boabelor de grîu sau de-alte cereale — Unealta croitorului — Secol ; 5) Oraș în Africa de Sud — Mătușa lui Darie din romanul „Pădurea nebună" de Zaharia Stancu ; 6) Eroină din romanul „Îngeri biciuiți" de Alecu Ivan Ghilia — Localitate în India ; 7) Eroină din romanul „Triunghiul" de Pop Simion — Plantă din familia gramineelor ; 8) Spui la sfîrșit ! — Trai ; 9) Autorul romanului „Verdictul", în care se relatează cazul unei juriste, pentru care problema cercetată, dificilă de rezolvat din punct de vedere penal, se insinuează în propria viață familială (Banu) — Nu e la fel ! 10) Orășel în Canada — Reintors ! — Pului caprei ; 11) Eroina romanului „Presimțirea zăpezilor" de Alexandru Simion (2 cuv.) ; 12) Personaj feminin de o mare puritate sufletească din romanul „Vara oltenilor" de D. R. Popescu — Ceai de... iarnă.

Cuvinte rare : AALO, OTU, UME, HAS, ETI, UNO.

ADAM STOICA

VALENTIN SILVESTRU

Profesoara de gimnastică

Dugan stă în faţa uşii mele cu căciula în mînă, falnic şi zîmbăreţ, aşa cum a fost întotdeauna, cu trupul prelung şi ciolănos, cu chipul asprit de vreme şi de patimi, dar cu ochii negri jucăuşi, încă strălucitori. Îl poftesc în casă, refuză cuviincios, îmi propune să se descalţe, eu nu-l las, ne luptăm aşa, un timp, în salamalecuri, în sfîrşit convenim să facă două salturi pînă la fotoliul în faţa căruia am aşternut un ziar.

— Am venit pentru fetişoara aceea a mea, îmi spune, a crescut şi ea sărăcia. Să-i facem un rost.

— Apoi da, zic. A împlinit cît ?

— Să tot aibă vreo optsprezece ani, dar şcoala n-a isprăvit-o că a plecat de-acasă cu un profesor şi s-a întors cu un sergent major, iar acum are greutăţi cu unul de la brutărie care ar vrea s-o ia, dar nu poate că nu e casă pe numele lui, ci pe-al nevestei. Aşa că eu m-am gîndit eu, nepoate — fiindcă tu eşti cel mai scump al nostru şi dintre toţi te-ai ajuns cel mai mare ? M-am gîndit să dai o mînă de ajutor.

Sînt gata să dau, firesc, şi două ; ce ştie să facă fata, către ce-o trage inima ? Dugan mă asigură sincer că ea nu ştie nimic, dar că el a hotărît s-o facă profesoară de gimnastică, fiindcă s-a uitat cum sare peste şanţuri, cînd e glodul mare în comună — şi se nimereşte şi ea în localitate — şi crede că i s-ar potrivi. Mi se pare o idee bună. Îl sfătuiesc s-o îndemne a-şi finisa studiile liceale, deocamdată aflate la roşu, apoi să dea examen la institutul de specialitate...

Îl văd că se înnoureză şi lasă barba în piept, privindu-mă piezîş, pe sub sprîncene.

— Vasăzică, nu vrei să mă ajuţi...

— Ba vreau, dar cum ?

— Apoi eu am zis că s-o aduc săptămîna asta şi s-o şi las în slujbă.

— Ca să devină profesoară trebuie să aibă diplomă de studii, Dugane, nu pricepi ?

Se scarpină în cap, scoate din valiza legată cu negară o sticlă de vin negru, astupată cu un ciocălău învineţit, şi mi-o dă, oftînd, îmbîndu-mă să umplu două pahare.

— Dacă avea diplomă, mai băteam cu drumul pînă la tine să-ţi murdărese ţolicele ? Uite — şi extrage dintr-un loc ascuns, de sub cureaua lată, un pachet cu un morman de sute — am pregătit cinci mii...

— Ascultă, omule : profesor înseamnă unul care a terminat o facultate. Ca să intri la facultate trebuie să absolvi întîi liceul. Ca să absolvi liceul...

— Lasă, zice oaspetele bînd paharul pe nerăsuflate. Bea şi tacă, că eşti mare, dar eşti prost... Dacă-i nevoie, mai fac rost de vreo două mii, numai să intre Licuţa profesoară.

— De gimnastică ?

— De gimnastică, fiindcă altceva nu mă interesează.

— Îţi explic din nou, pe îndelete, ca să pricepi problema pînă la capăt...

Mă opreşte cu un gest oblic, se ridică greoi, măsoară din priviri distanţa pînă la uşă, ca să-şi pregătească salturile şi pe dată e în întreu, îndesîndu-şi pînă la sprîncene căciula enormă, de miel brumăriu.

— Toţi mi-au spus că vin degeaba la tine, întrucît putere ai, dar inimă pentru rude nu.

— Ce mi-au cerut rudele şi nu le-am dat?

— Apoi ştii vorba veche: „La prieten şi la rudă...“

Nu ştiu despre ce vorbă veche e vorba, vreau să aflu şi partea a doua a eventualului proverb, dar musafirul îşi şterge grijuliu bocancii de preş, amintindu-mi că atunci cînd eram mic şi am căzut dintr-un cireş de mi-am zdrobit genunchiul, el a fost acela care m-a oblojit cu foi de patlagină o săptămînă întreagă, de nu mi-a mai rămas nici măcar semn.

— La suflecă pantalonul, să văd, ai semn?

— Nu am, îl asigur.

— Apoi da. Dar ai uitat. Că aşa a ieşit şi cealaltă vorbă: „Facere de bine...“

Nici de astă dată nu pot cunoaşte partea a doua a zicalei, astfel că ne luăm rămas-bun fără căldură, el plecînd întunecat, eu rămînînd în meditaţie asupra ciudăţeniilor omeneşti.

După vreo două luni, primesc o scrisoare întortocheată, în care Dugan mă roagă „pentru ultima oară în această viaţă“ să trec pe la liceul unde e profesoară Licuţa, ca să mă vadă cei de acolo, să ştie că fata nu-i singură pe lume, că are şi ea pe cineva în spate cînd o fi la vreo nevoie. Plec uimit şi urgent la şcoala indicată, o şcoală foarte pastelată, într-un cartier proaspăt, de margine, şi mă uit peste gardul de piatră cum o tînără înaltă şi înlădioasă, cu părul lung fîlfîind în vînt şi sinişorii zburdînd sub bluza prea subţire, aleargă cadenţat, cu fluierul în gură, în capul şirului de elevi nespus de încîntaţi.

— Licuţa, o întreb, cînd te-ai făcut tu atîta de frumoasă? Şi cu ce te îndeletniceşti pe-aici?

— Nu ţi-a scris tata? Sînt profesoară de gimnastică. Doar ştiai că sînt profesoară! — şi rîde cu cîte două gropiţe în fiecare din obrajii bucălaţi.

— Profesoară?

— Hai, nene, nu te mai mira atîta, că nu-i a bine. eu sînt şi superstiţioasă. Stai să mă schimb şi-om merge să te prezint la cancelarie.

Mă reazem de gard să nu cad.

Văd că mă cercetează, bănuitor, un bărbat semnd, durduliu, de vreo cincizeci de ani, apărut pe neaşteptate, naiba ştie de unde.

— Tovarăşul?

— Ce e?

— Aveţi vreo problemă?

— Am.

— Vorbiţi cu mine.

— Dar dv. cine sînteţi?

— Cineva de-aici; de răspundere.

Mă prezint, se prezintă, bolborosindu-şi numele. Îi mărturisesc că am venit s-o vizitez pe Licuţa, ruda mea rurală — sau de origine sătească. Se luminează, îmi zîmbeşte larg, are numai dinţi de metal lucind în obrazul măsliniu. Mă pofteşte într-un birou din spatele şcolii.

— Ştiţi, zice, turnînd coniac în două pahărele cam ceţoase, e o tovarăşă remarcabilă. Re-mar-ca-bilă. Şi o iubesc elevii... Ah, ce-o mai iubesc!

— Şi e... chiar profesoară? — mă interesez precaut.

— A, din punct de vedere formal, sigur, situaţia nu e încă perfectată, deocamdată e suplinitoare, fiindcă titulara e în concediu de naştere, dar cred că pînă la sfîrşitul anului se aranjează...

— Şi... studiile Licuţei?

— Nici o problemă. Se aranjează.

— Va fi încadrată?

— Dacă vă spun că se aranjează... Odată ce şi-a luat nea Matei angajamentul că aranjează ceva, nu există. Înţelegeţi? Nu există.

Licuţa intră splendidă, elastică, parfumată cam violent, într-o rochie de lînă roşie şi cu cizmuliţe albe.

— V-aţi şi cunoscut? se bucură. Ştii, nene? Matei e, într-un fel, logodnicul meu. S-ar putea ca la toamnă să ne luăm. Ai să-mi fii naş, nu? Umblă vorba că nu prea ţii la rubedenii, dar eu una nu cred. Să nu cred, nu-i aşa?

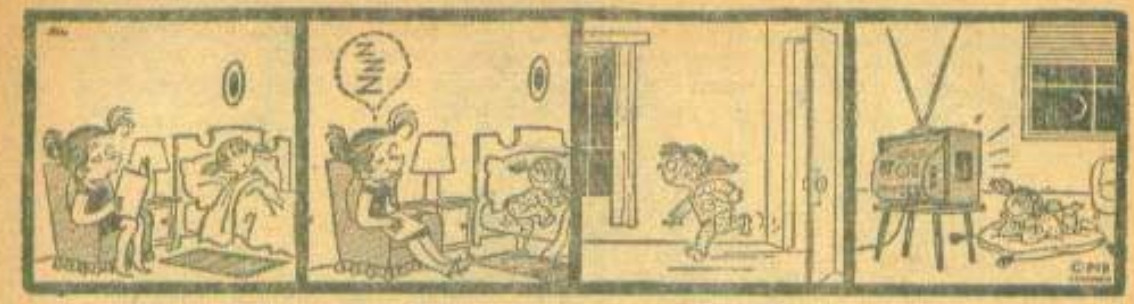
— Dugan ce zice? întreb, desigur, absurd.

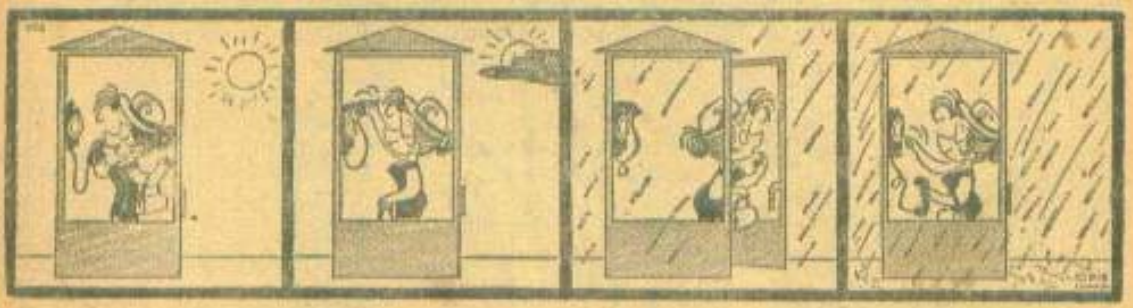
— Tata? Apoi cine mi l-a adus în cale pe dînsul? Nu tata?

— Om cu vederi largi, confirmă logodnicul, foarte largi, că altfel nici nu ne-am fi înţeles... Mi s-a plîns el o dată de dumneavoastră, că nu v-aţi potrivit în nu ştiu ce problemă, dar eu bănuiesc că n-a ştiut cum să vă ia. Căci, vedeţi, teoria mea e asta: întîi să-ţi găseşti omul şi pe urmă să ştii de unde să-l apuci. Atît.

Licuţa rîde cu poftă şi-l pupă pe teoretician în creştet, în timp ce eu beau tot ce-a mai rămas în sticla de coniac, ca să-mi vin în fire.

AVENTURILE IOSEFINEI





10 ERORI

Desenul de față conține 10 erori. Descoperiți-le!
(Soluțiile tuturor jocurilor se află la pag. 160)

Dacă doriți să aflați cît de perspicace sînteți, studiați aceste nouă desene, fiecare ilustrînd nouă gesturi, nouă ocupații diferite. Încercați să ghiciți ce anume face tînăra fată. Priviți cu atenție desenele, citiți cele patru ipostaze posibile pentru fiecare în parte și alegeți soluția justă. Jocul este mai distractiv cu cît sînt mai multe persoane.

1. **Ce face această tînără fată ?**
   - Aranjează cureaua genții pe umăr
   - Își perie puloverul
   - Scutură praful de pe pulover
   - Mîngîie o pisică ghemuită pe umărul ei

2. **Gestul este simplu, ca...**
   - Curăță un măr
   - Își masează degetul
   - Măsoară o panglică
   - Tricotează

3. **Incontestabil, aici se pregătește să...**
   - Deschidă o cutie de conserve
   - Ascută un creion
   - Înșurubeze un tub cu o cremă oarecare
   - Toarne ceva dinte-o sticlă

4. **Gîndiți-vă bine, tînăra fată...**
   - Își scoate mănușa
   - Înfășoară un pansament
   - Își pune un inel
   - Își masează degetul

5. **N-ați zice că...**
   - Își scoate ochelarii?
   - Își machiază ochii?
   - Apleacă borul pălăriei?
   - Își aranjează un batic pe cap?

6. **Ați ghicit desigur ce face...**
   - Dă cu ojă pe unghii
   - Termină tivul de la o fustă
   - Aprinde un chibrit
   - Își răsfoiește agenda

7. **Ce părere aveți?**
   - Se joacă oare cu mărgelele?
   - Desface hîrtia de pe o bomboană?
   - Își scoate o țigară din portțigaret?
   - Își pilește o unghie?

8. **Cu siguranță că...**
   - Răsucește capacul unui flacon
   - Își umple stiloul
   - Întoarce deșteptătorul
   - Amestecă ceaiul într-un pahar

9. **Observați bine:**
   - Bagă ața în ac
   - Dezlipește timbrul de pe un plic
   - Se uită la un termometru
   - Ascute un creion

DE REVELION

ORIZONTAL: 1) „Aho, aho, copii și frați, stați puțin și nu mînați..." — Le aduce Moș Gerilă (sing.); 2) O noapte furtunoasă... în stagiune de iarnă (pl.); 3) Macagiu — La mulți ani! 4) Eroina nuvelei „Întîmplare de Anul nou" de D.R. Popescu — În fața avionului; 5) Verigi — Sarmale, curcan la tavă ș.a.; 6) Puncte cardinale — Nu se bea... în noaptea de revelion; 7) Autorul schiței „Anul nou" (vol. „Vîntul de seară") — Anotimpul zăpezilor, al revelionului și al lui Moș Gerilă — Părere! 8) Se sărbătorește de revelion (2 cuv.) — 31 decembrie, față de 1 ianuarie (fig.); 9) Sărbătoreau în antichitate Anul nou la prima lună nouă răsărită după 21 iunie; 10) A iscăli — Conținutul plăcintelor de Anul nou; 11) Sprijină vița de vie — Zăpada... de pe ramurile pomului de iarnă — Gust deosebit; 12) Lector — 31 decembrie, la 1 ianuarie.

VERTICAL: 1) „Ambalaj" pentru răvașe — Tolba cu daruri a lui Moș Gerilă; 2) Certitudini; 3) De Anul nou — Terminat; 4) Moș... de sezon — Scriitor sovietic, autorul schiței umoristice „Un revelion cu care nu mă voi mai întîlni"; 5) Unu, plus cinci! — Încheie emisiunea! — Mai; 6) Hrana plantelor — Localitate în Cambodgia — Vasile Onescu; 7) Rîu în Sudan — Careu! — La un an o dată; 8) Așezat pe malul unei ape — Întîmpină Anul nou cu chiote de bucurie, plugușor și buhai, după datina strămoșească; 9) E plină astăzi cu sarmale — La miez de noapte! — — Depresiuni; 10) Ansamblul obiceiurilor tradiționale de Anul nou! — Haină; 11) Vine unul nou — Personaj mascat din obiceiurile tradiționale de Anul nou — Rînd; 12) Timpul, acum — Autorul poeziei „La mulți ani!"

Cuvinte rare: TAOI, OLI.

ADAM STOICA

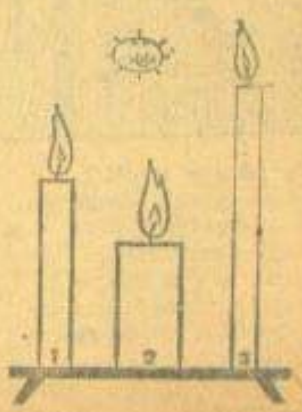
FIRUL ARIADNEI

de RODICA TOTT

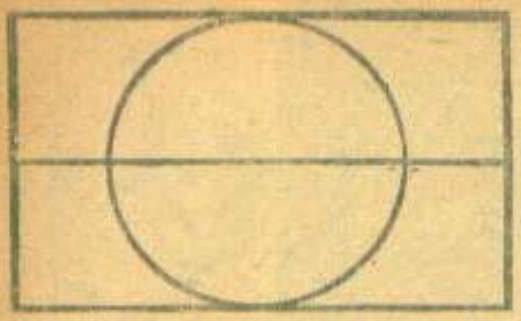
- *Femeile vorbesc mult și datorită faptului că bărbații nu le ascultă.*
- *Sper să întîlnesc cîndva omul acela cinstit care să-mi spună sincer că nu e acasă.*
- *Nimeni nu face artă pentru sine. Nici pe cea culinară.*
- *Omul nefericit în dragoste se gîndește printre altele și la moarte. Dar rămîne la altele.*

LUMÎNĂRILE

Știind că prima lumînare arde complet în 4 ore, a doua în 8 ore și a treia în 3 ore, la cît timp după ce au fost aprinse toate odată vor ajunge la aceeași înălțime?



FĂRĂ ÎNTRERUPERE



Ce itinerar vă alegeţi ca să puteţi parcurge, dintr-o dată, toate liniile şi cercul acestei figuri, fără să ridicaţi creionul ?

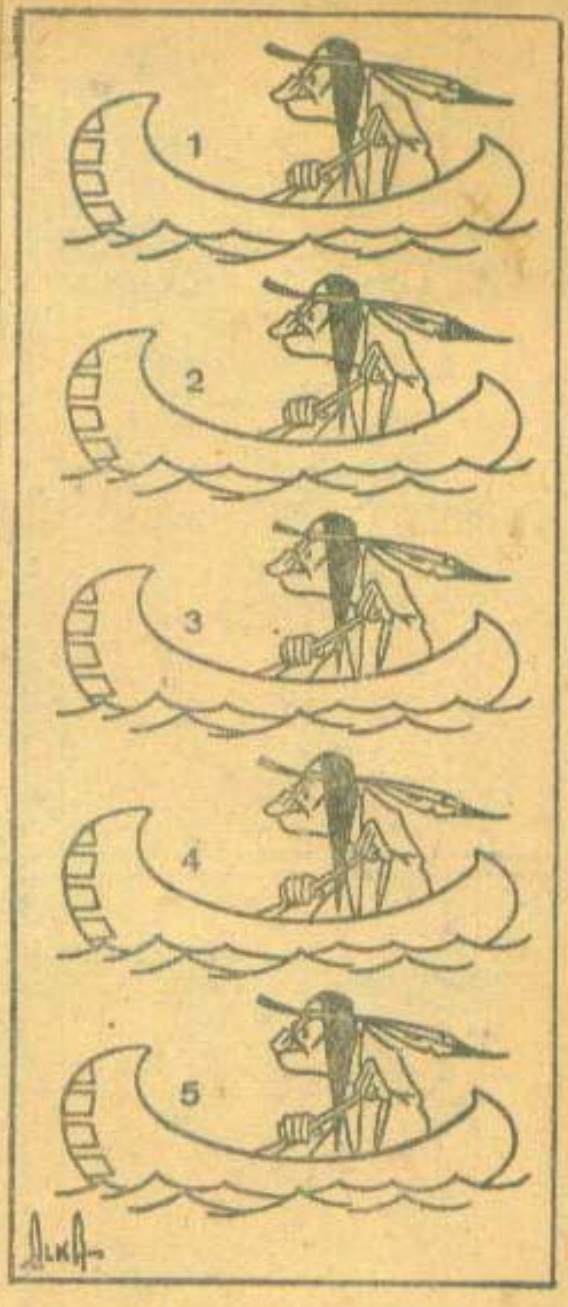
CHIBRITURILE SĂRITOARE

Pentru acest joc, alinjaţi 15 chibrituri. Este vorba ca în final să obţineţi grupe de cîte 3 chibrituri fiecare, respectînd însă două condiţii : 1) nu puteţi deplasa un chibrit decît sărind cu el peste alte 3 chibrituri ; 2) nu vă este permis să săriţi cu chibritul unul după altul decît de 10 ori. Numărătoarea de la 1 la 15 vă va permite să notaţi salturile.

„MARILE MANEVRE"

Pe o linie ferată manevrează o garnitură formată dintr-o locomotivă şi patru vagoane. Din urmă o ajunge un mare tren rapid căruia trebuie să-i lase „cale liberă". Din fericire, o linie de garare se găseşte în apropiere, dar pe ea nu încap decît o locomotivă şi două sau trei vagoane. Ce manevre trebuie să se facă pentru a permite trenului rapid să-şi urmeze calea ?

INDIENII



Cele cinci Piei-Roşii coboară fluviul spre oraşul vecin. Cu toate că se aseamănă foarte mult, există la fiecare un mic detaliu care îi diferenţiază de ceilalţi. Care sînt acestea ?

MEMORIA DV. LA ÎNCERCARE

Vă prezentăm, două cîte două, mai multe serii de inventii sau descoperiri făcînd parte din diferite domenii ale ştiinţei. Precizaţi care din cele două invenţii sau descoperiri este cea mai veche. În ce priveşte unele dintre ele, a fost nevoie să treacă mulţi ani între descoperirea propriu-zisă şi folosirea lor pe scară largă.

1. Maşina de spălat rufe şi telefonul ; 2. Telescopul şi termometrul ; 3. Fotografia şi dinamita ; 4. Stetoscopul şi pila hidroelectrică ; 5. Sextantul şi microscopul ; 6. Razele X şi maşina de scris ; 7. Bicicleta cu pedale şi cauciucul sintetic ; 8. Nailonul şi creierul electronic ; 9. Neonul şi radarul ; 10. Ascensorul şi maşina de cusut.

INTRIGĂ

Desen de VERA HARITON

— *Buunn ! Şi-acum hai să-ţi fac baie !*

— *Profesorul mi-a spus că sînt un copil dotat !*

— *Ahaa ! Aşa reuşeşti să-l dai jos din pat ! ?*

LA TELEVIZOR fotbal feminin

— *Să nu-l ude ploaia, că e şi el mic !*

— *Prea te omori să le faci pe toate într-o singură zi, mai lasă şi pe mîine...*

Desene de M. OPROIU

— *In principiu vorbind, împreunînd două fire a cîte 110 volți ar trebui să obțin 220 de volți...*

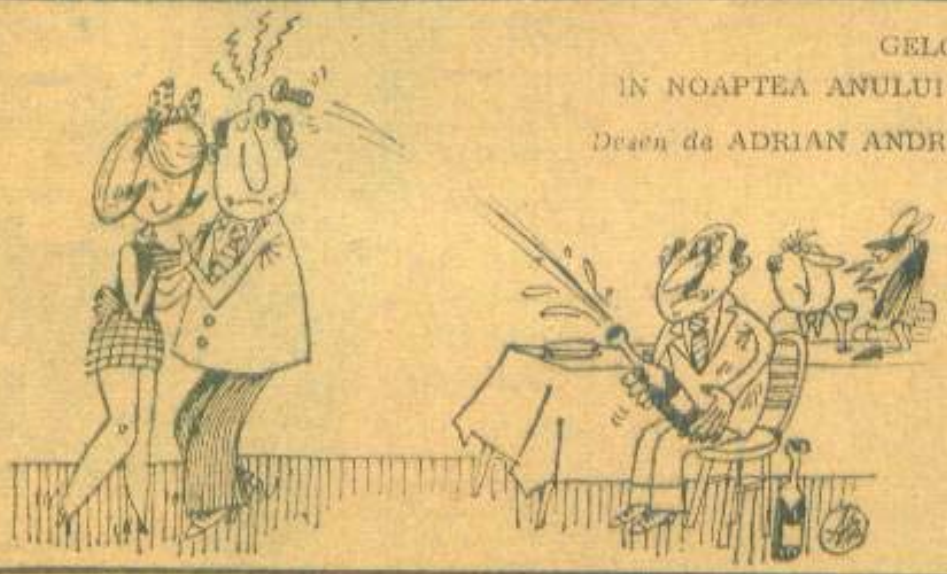
— *Fiți amabil, puteți să-mi dați cuiul care a căzut în apartamentul dv.?*

— *Ce pot să te asigur este că nu se mai clatină.*

— *Am uitat să-ți spun! Am reparat broasca. Clanța se închide.*

GELOSUL
ÎN NOAPTEA ANULUI NOU

Desen de ADRIAN ANDRONIC



CHEIA ENIGMELOR

10 ERORI

1) Umbrele valizelor nu sînt de aceeaşi parte. 2) Minerul primei valize este plasat de-a curmezişul. 3) Buzunarul pardesiului este pus în sens invers. 4) Deasupra magazinului, obloanele sînt mai late decît ferestrele. 5) Un magazin de mercerie nu se asociază niciodată cu o cofetărie. 6) Tînăra femeie din planul al 2-lea are un pantof cu toc jos şi celălalt cu toc înalt. 7) În dreapta, perdelele sînt plasate în exteriorul ferestrei. 8) Cutia de scrisori se află în partea de sus a uşii. 9) Copilul este îmbrăcat de vară, în timp ce totul arată că e frig. 10) Bordura casei este mai puţin înaltă între arbore şi copil.

JOCUL PERSPICACITĂŢII

1) Îşi perie pulloverul. 2) Tricotează. 3) Toarnă vin în pahar. 4) Îşi pune inelul în deget. 5) Îşi scoate ochelarii. 6) Aprinde chibritul pentru ţigară. 7) Îşi pileşte o unghie. 8) Mestecă cu lingurita într-un pahar. 9) Bagă aţa în ac.

LUMÎNARILE

După două ore de ardere. Pentru că prima lumînare se va topi pînă la jumătate, a doua va pierde 1/4 şi a treia 2/3 din înălţime. Înălţimea comună a putut fi determinată — fără calcule complicate — împărţind lumînările în „ore" de durată. Se poate astfel căuta o linie comună corespunzînd aceluiaşi timp de ardere.

„MARILE MANEVRE"

Trenul cel mic plasează ultimele sale trei vagoane pe linia de garaj şi înaintează dincolo de macaz. Trenul cel mare îl urmează, remorchează cele trei vagoane, merge înapoi, le desface. Trenul cel mic (locomotiva şi un vagon) ocupă din nou linia de garaj şi lasă „calea liberă" trenului mare. El porneşte apoi pe linia mare şi merge înapoi, pentru a-şi ataşa cele trei vagoane ale sale.

FĂRĂ ÎNTRERUPERE

CHIBRITURILE SĂRITOARE

Iată salturile: 5 la 1; 6 la 1; 9 la 3; 10 la 3; 8 la 14; 4 la 13; 11 la 14; 15 la 13; 7 la 2; 12 la 2.

INDIENII

Nr. 1 — N-are pată pe pană; Nr. 2 — Vîrful penei este mai negru; Nr. 3. — Celălalt capăt al penei este mai scurt; Nr. 4 — Părul trece peste pană; Nr. 5 — Are nasul mai scurt.

MEMORIA DV. LA ÎNCERCARE

Vă prezentăm denumirea celei mai vechi invenţii, alături de două date, a ei şi a celei de a doua invenţii: 1. Telefonul 1854 (1907); 2. Termometrul - 1597 (1608); 3. Fotografia 1827 (1866); 4. Pila hidroelectrică 1800 (1815); 5. Microscopul 1590 (1730); 6. Maşina de scris 1843 (1895); 7. Bicicleta cu pedale 1842 (1879); 8. Creierul electronic 1931 (1938); 9. Neonul 1888 (1922); 10. Maşina de cusut 1830 (1852).

ANECDOTE

La expoziţie

— De ce vă încruntaţi, nu vă place?

— ...

— Tabloul trebuie admirat numai de la distanţă!

— Ai dreptate... ies afară.

La examen, la Facultatea de drept

Profesorul: Ce înţelegi prin fraudă?

Studentul: Dumneavoastră, domnule profesor, aţi săvîrşi o fraudă dacă nu m-aţi trece la examen.

Profesorul: De ce?

Studentul: Codul penal prevede: „Se face vinovat de fraudă acela care se foloseşte de ignoranţa altuia ca să-i cauzeze un prejudiciu."

Întrebare logică

Fiul: Tată, de ce se zice „limbă maternă" şi nu „limbă paternă"?

Tatăl: Hm! Pentru că mama vorbeşte întotdeauna mai mult decît tata!

Repaus duminical

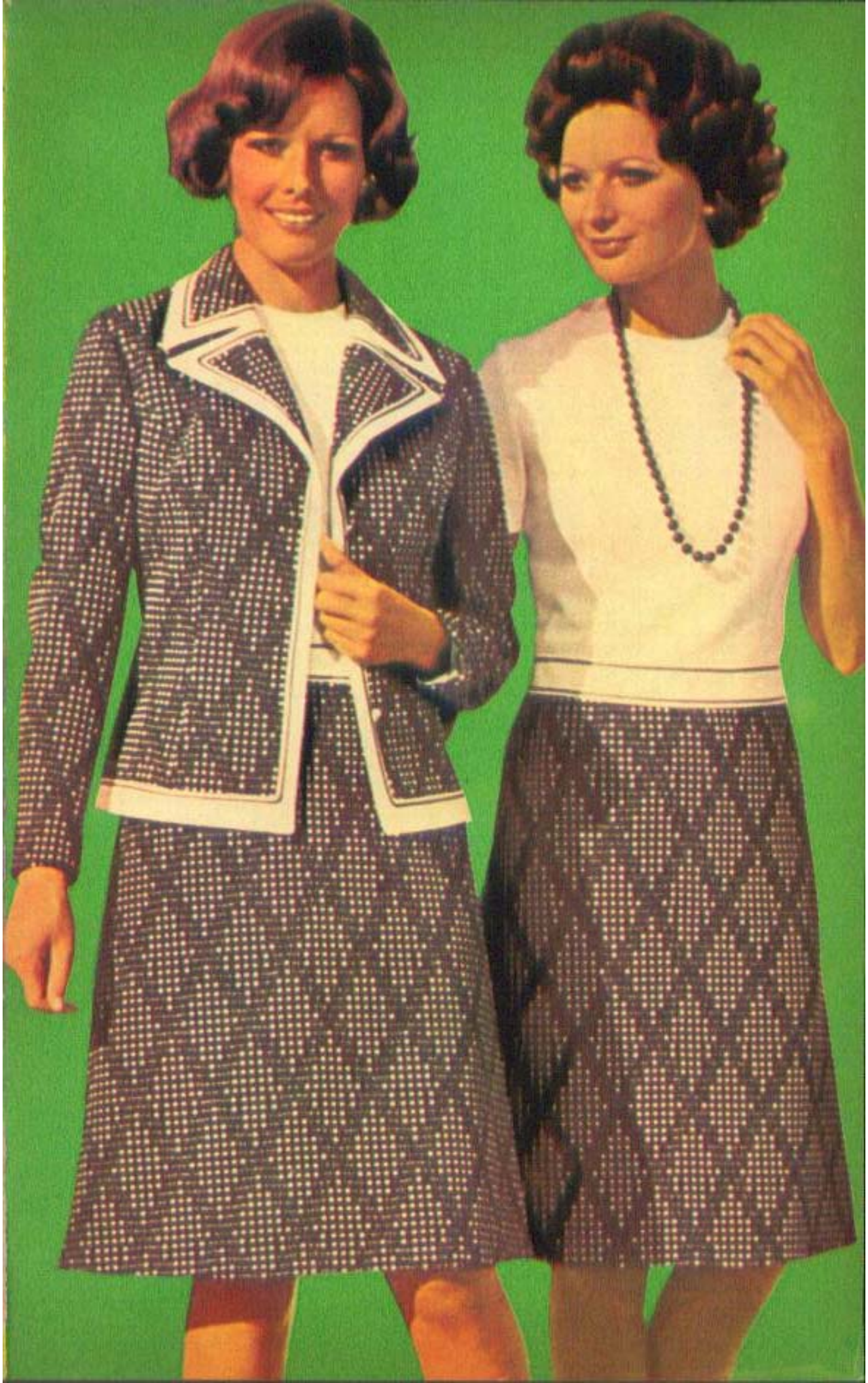
— De ce nu invităţi duminica socrii la masă?

— Am şi eu dreptul la repaus duminical!

MODA '75

IARNĂ

PRIMÁVARA



MODA PENTRU FIECARE

Moda '75 încetează, cel puțin aparent, să mai impună, devenind ceea ce normal ar fi trebuit să fie totdeauna, o modă care servește, o modă accesibilă femeii care muncește.

Așadar, în anul care începe, a spune «să fii sau să nu fii la modă» își pierde sensul imperativ și ușor intimidant, făcîndu-se loc la nenumărate stiluri: clasic sau folcloric, sport sau romantic; toate coexistă, fără ostentație, fără a friza în vreun fel simțul măsurii, cu eleganță, rafinament și multă, foarte multă feminitate. Moda '75 face apel la experiența, gustul nostru spre a alege tot ce ne stă bine, ceea ce ni se pare practic și confortabil în același timp.

Preluînd tendințele mondiale, moda românească, mai exact Centrul de cercetare și proiectare a îmbrăcămintei de pe lîngă Centrala industriei confecțiilor București, își conturează propriile sale idei, pe care le vom găsi transpuse în modelele anului.

Sintetizate, tendințele modei '75 sînt:

LUNGIME NOUĂ, AMPLOARE MODERATĂ ȘI CONFORT

Modelele pentru anul acesta *acoperă genunchiul*. Firește, există o oscilație, un joc al lungimilor, în funcție de vîrstă, de destinația hainelor, de zi sau pentru ocazii, de conformație, dar aceasta începe nu cu zece centimetri deasupra genunchiului, ca în anii trecuți, ci din dreptul genunchiului. Purtînd fusta lungită, cele pline vor apărea mai suple, iar cele de statură mijlocie mai înalte, argumentează suporterii noii mode.

Amploarea — moderată — vine mai ales în sprijinul ideii de confort. Pliseurile, creșturile, bieurile, drapajele fac orice îmbrăcăminte comodă la purtat, rochia sau fusta, mantoul sau balonzaidul; fără a se exclude tăietura dreaptă, forma tubulară, atît de convenabilă, nu atît celor foarte slabe, cît celor cu forme ușor rotunjite (dealtfel, moda însăși oferă soluții celor prea slabe spre a se împlini).

Moda anului este mai ales o **modă a combinațiilor**, a unui mod foarte *confortabil* de a coordona un ansamblu. O bluză nu se mai face pentru cutare fustă, una anume. Se poartă bluzele, atît cu fuste sau jachete cît și cu pantaloni. Iar combinarea lor e în funcție mai ales de alura pe care vrem s-o căpătăm: sportivă sau elegantă.

Mantourile, lungi, pînă la mijlocul pulpei, au o linie amplă, fie din umeri, cu spatele în cute sau în verif, fie din talie. Talia este marcată prin cordoane încrustate, dar, adesea, mantourile sînt necentrate. Linia *tub*, în avangarda anului trecut, lansează mantoul cu umeri drepți — cu pernițe —, cu guler și revere bărbătești, cu buzunare aplicate și clape, cu plătci și butonaje, subliniate prin tighele. Mult mai la îndemînă pare a fi linia «*trench*» cu detalii sport, plătci, buzunare aplicate, pliuri, cute, mîneci cu manșetă, butonaj dublu, cordon și glugă detașabilă.

Costumul tailor revine în modă cu multe modificări față de forma pe care o cunoșteam în anii precedenți. Taiorul este acela care conturează stilul întregului ansamblu. Cu umeri prelungiți prin montarea mînecilor fie printr-o platcă, fie prin semichimono, taiorul are gulerul-cămașă, mîneci largi și talia

fără a fi marcată cu cordon — prins doar la spate —, jacheta «*veston*» are umerii drepți, guler cu revere ascuțite, buzunare aplicate pe bust, cu platcă, nervuri, cordon încrustat, șliț. Fusta este plisată sau cu fronseuri.

Se poartă, de asemenea, *jachete în stil cardigan*, încheiate «bord-à-bord», dar formula cea mai practică este *jacheta în stil «chemisier»* cu gulerul șal rotunjit sau de «cămașă», cu mîneci lungi sau scurte, chimono sau semichimono, care obișnuit se poartă nu numai cu fuste, ci și cu fuste-pantalon, dar mai ales cu pantaloni.

Ceea ce ne place cu deosebire în moda anului este mai ales varietatea modelelor de **rochii**, cele care sînt de fapt baza garderobei. Se poartă *rochia «chemisier»* (cu corsaj suplu, cu talia marcată prin cordon sau corseletă, cu guler și rever tip cămașă sau cravată, cu plastron, pliuri, fronseuri, volane). Se poartă *rochia amplă*, cu talie înaltă, care alungește silueta, cu decolteul adînc, pătrat sau ascuțit, cu guler mare și mîneci chimono, cu talie marcată de culisaj sau crețuri care ajung pînă sub bust, butonată uneori la spate. Se poartă *rochia cu talia bluzantă*, cu corsaj amplu, cu umeri drepți și mîneci largi, montate, cu decolteul pătrat sau ușor rotunjit, cu fusta în pliseuri. Dar voga anului o constituie *rochia în două piese*, în care partea de sus se confecționează ca o bluză lungă pînă la șold, cu guler marinar, cu decolteu ascuțit și crețuri la umeri, cu fusta dreaptă sau de ușoară amploare. Se poartă, de asemenea, *rochia în trei piese*, adăugîndu-se rochiei de mai sus o bluză cu același imprimeu, dar dintr-un material mai subțire. Bineînțeles, în cazul acestor piese vestimentare se merge pe ideea de ansamblu, fie din aceeași țesătură, fie printr-o foarte judicioasă asociere a imprimeurilor.

Fusta revine masiv în modă, tinzînd să înlocuiască pantalonul. Se poartă în lungimi diferite, începînd de sub genunchi, ajungînd pînă la podea, pentru toate orele zilei, pentru toate ocaziile. Fusta este *amplă* sau prin contrast *dreaptă*, montată pe cordon, mai îngust sau mai lat, gen corseletă. Fusta cu *cute grupate* în față și în spate este foarte practică și se poate purta împreună cu jachete, bluze, veste, scampolouri. Fusta *în clini*, cu amploare care pornește încă din talie, este mai ales pentru seară.

Dar **pantalonul** continuă să rămînă în modă. Linia sa este amplă încă de la șold, ajungîndu-se jos la o lărgime de 32—35 cm, cu sau fără manșete și, mai nou, cu nervuri.

Nelipsită, **bluza** pornește tot de la clasicul «chemisier», cu mîneci largi și încrețite, cu umeri ușor lărgiți și guler răsfrînt, lăsînd să se vadă în întregime forma gîtului. Pentru a fi mai feminină și mai romantică, bluza are funde, cerculețe, broderii, încrustații, volane la decolteu, plătci din dantelă.

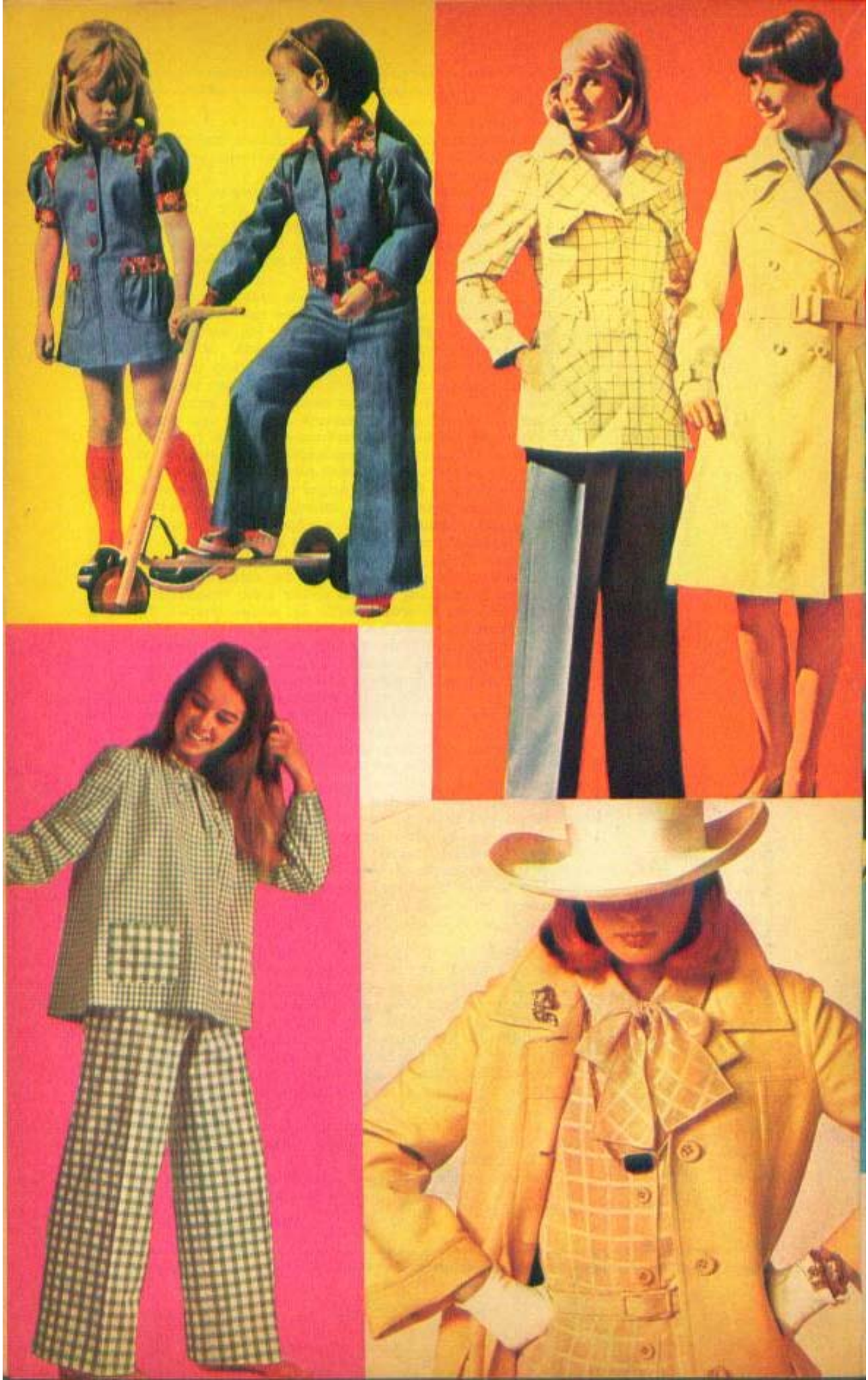
DE LA BLANA ARTIFICIALĂ LA MĂTASEA ÎNFLORATĂ

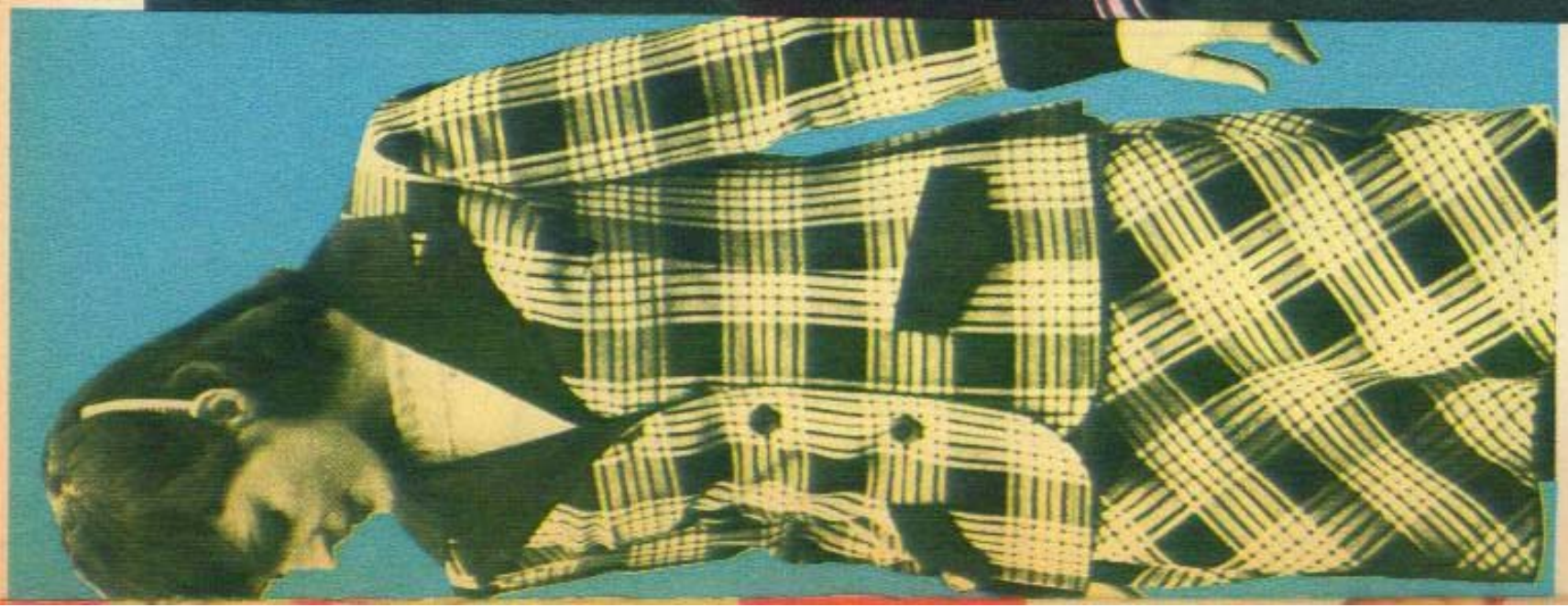
Imprimeurile anului '75 sînt mai ales florale. Flori amintind pe cele de grădină sau flori stilizate, astfel încît moda de primăvară și vară poate fi asemuită unui uriaș buchet de flori. Urmează apoi picourile și mai puțin dungile, carourile mici și motivul «picior de cocoș». Pentru mantouri se recomandă blana artificială, pielea și mai ales imitația din piele.

Sînt la modă din nou uniurile în culori dulci, amintind fructele coapte, caisele, fragii, piersicile, zmeura sau miezul de pepene. Sînt din nou la modă culorile de bomboane fondante. Dar mai presus, tinzînd să devină dominant, este *verdele* în tot felul de nuanțe, începînd de la cele deschise, delicate, trecînd prin verdele cîmpului, ajungînd la cel marin, învecinat cu albastru.

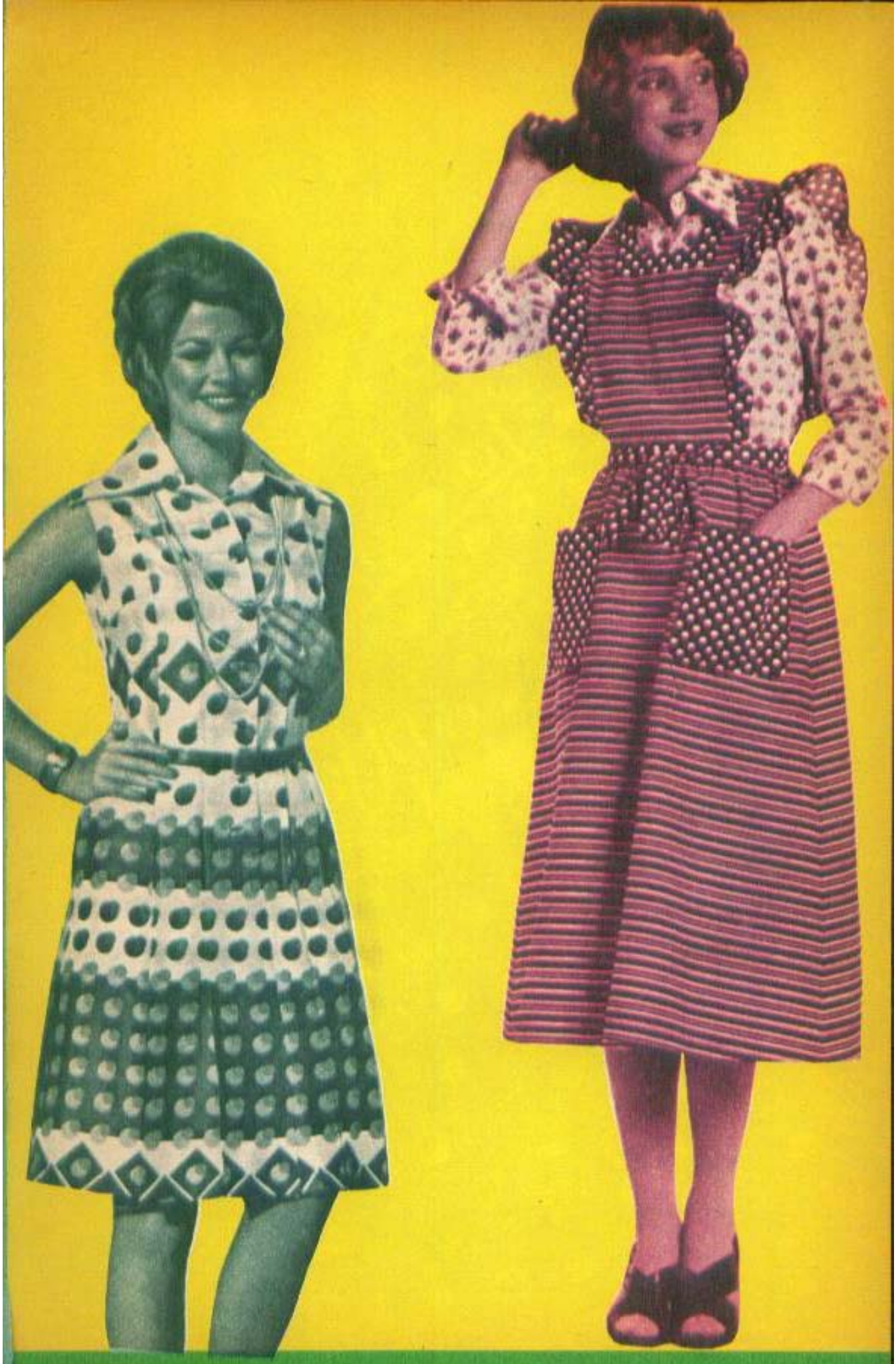
Cît despre accesorii, se poartă pantofii cu talpă subțire, cu tocuri înalte și drepte, iar poșetele se apropie din nou de o formă clasică.

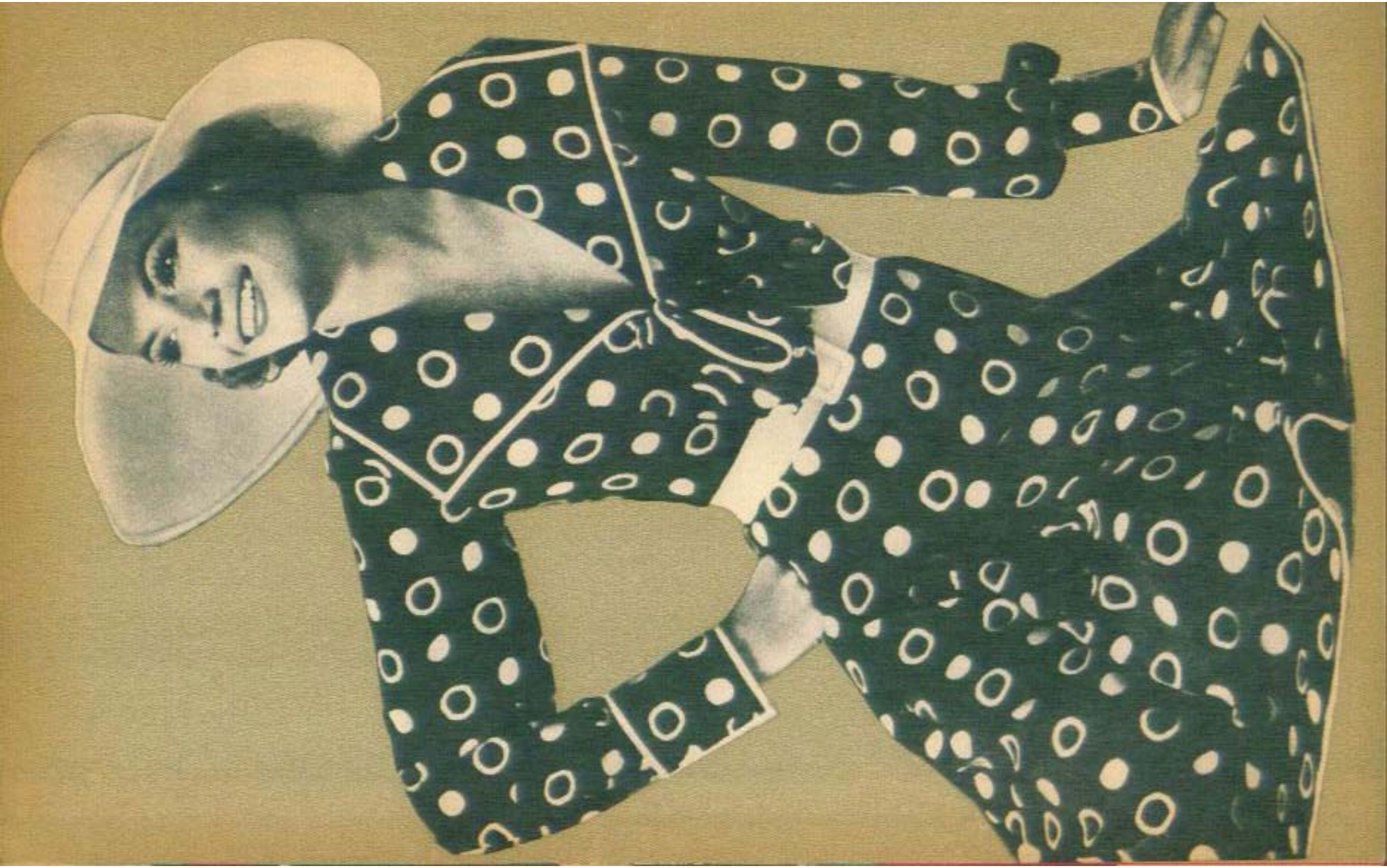
ANETA DUMITRIU

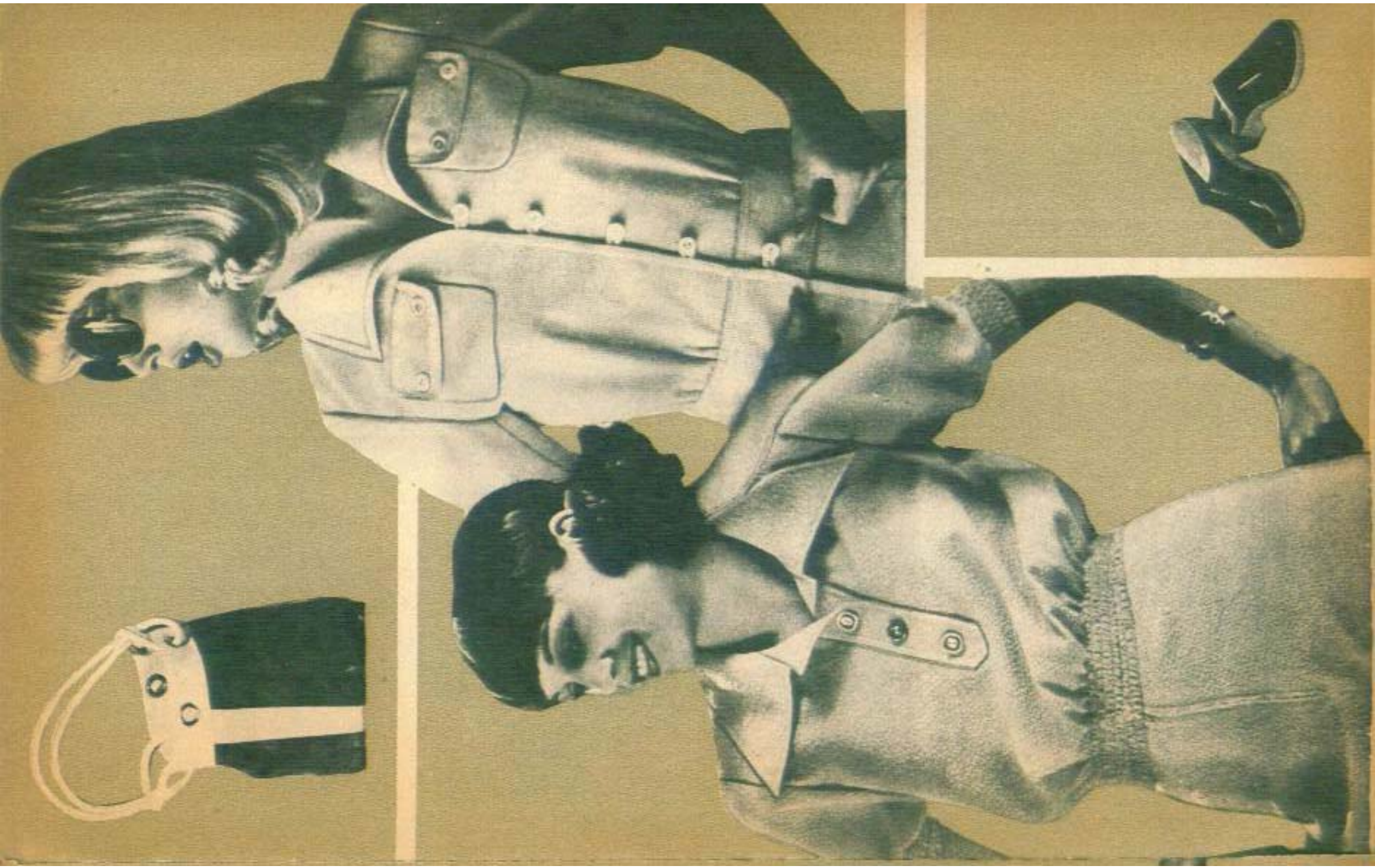


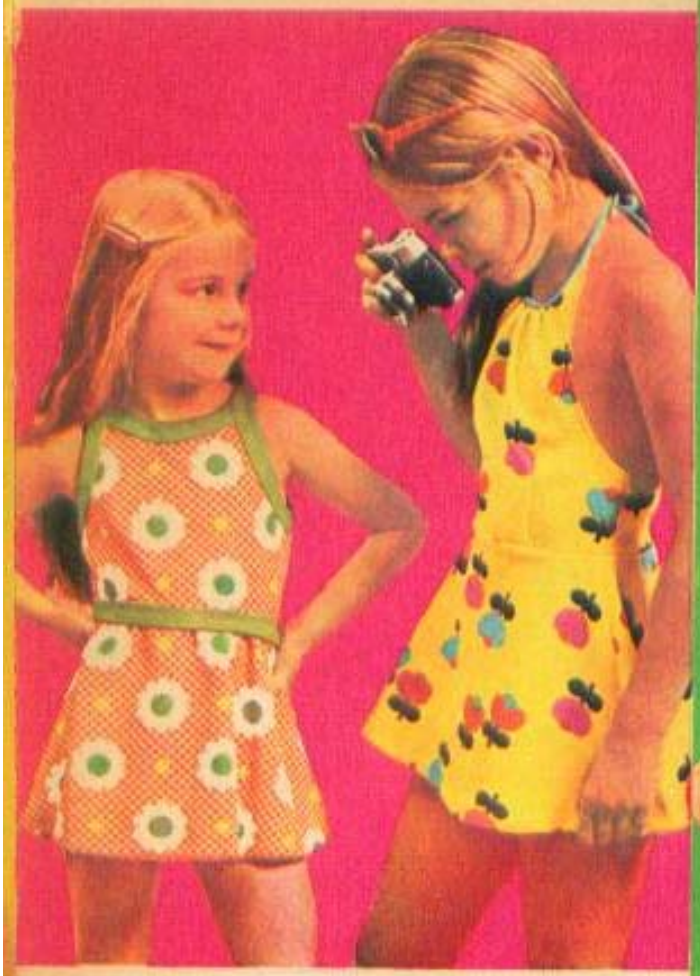


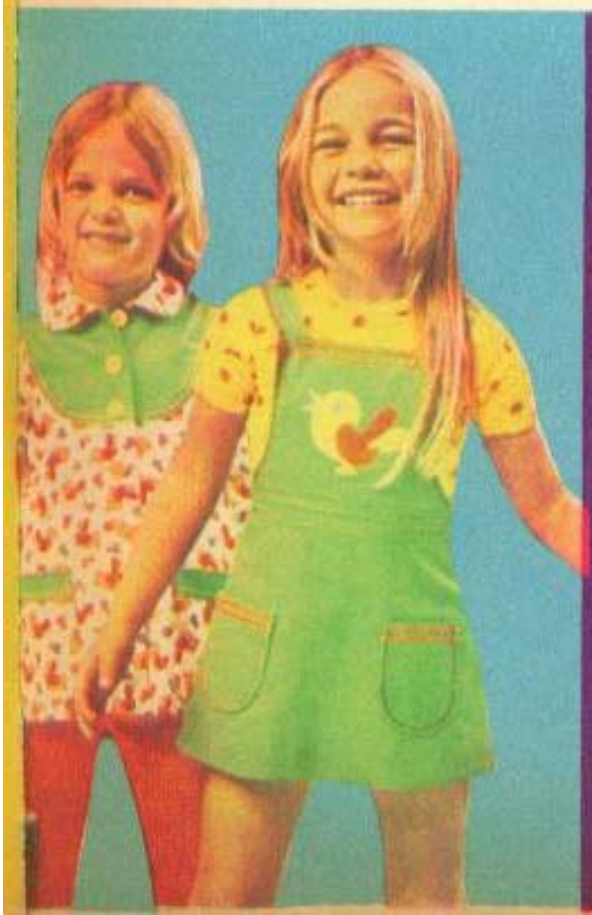
VARA







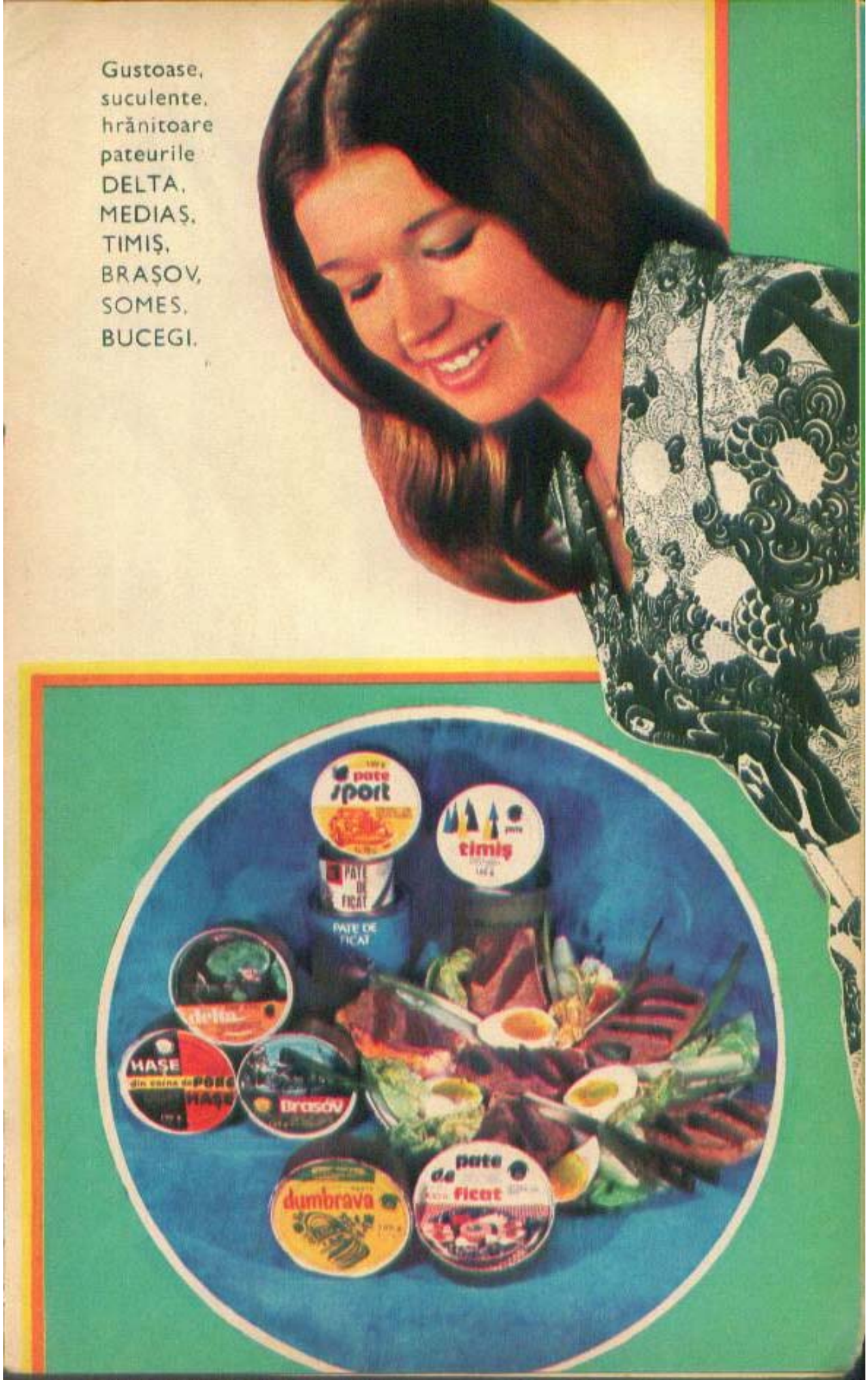




TOAMNA

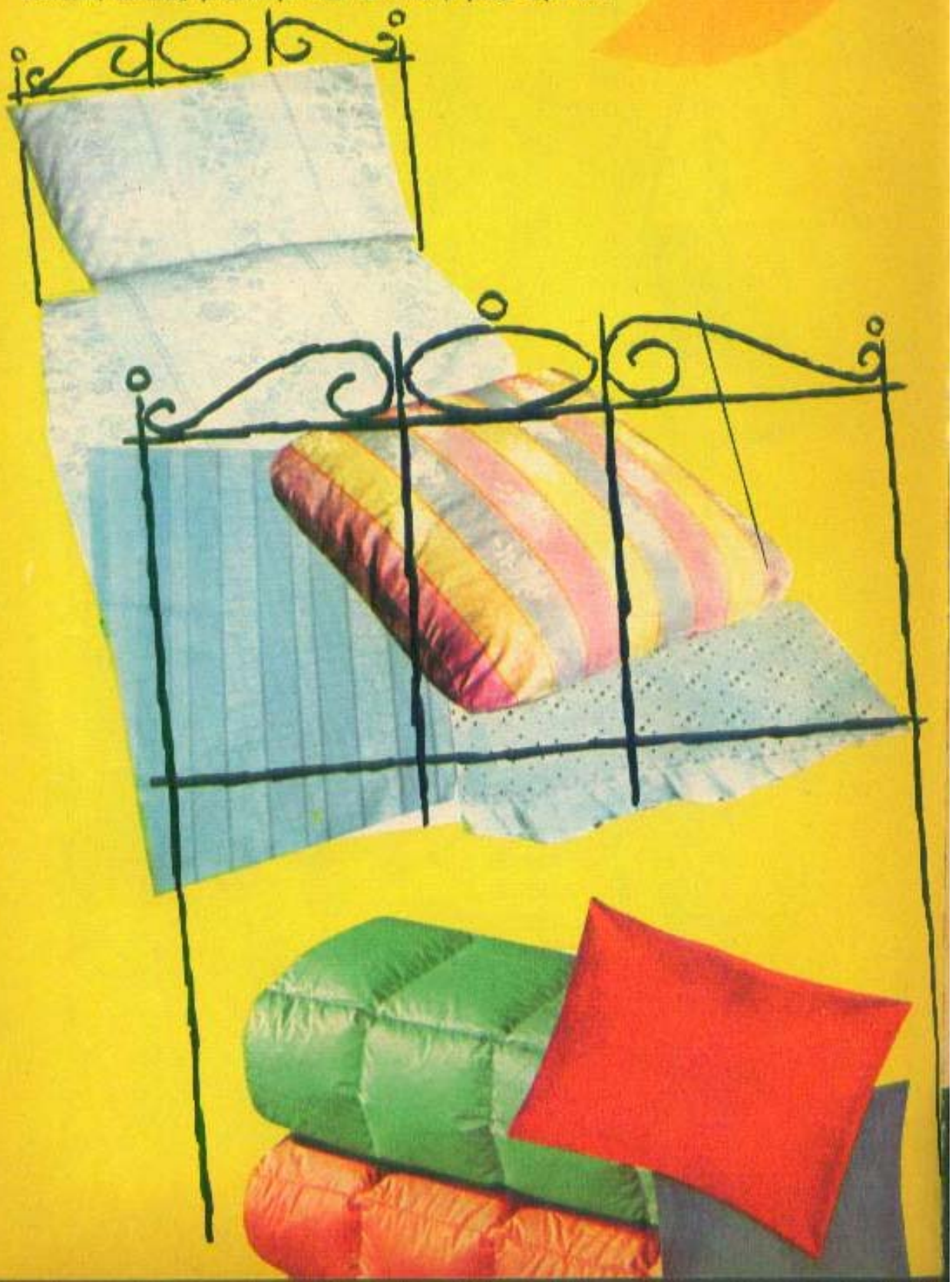
ideal junior
totul străluceşte !

Gustoase,
suculente,
hrănitoare
pateurile
DELTA,
MEDIAȘ,
TIMIȘ,
BRAȘOV,
SOMEȘ,
BUCEGI.



SOMN ODIHNITOR ÎNTR-O AMBIANȚĂ PLĂCUTĂ!

Magazinele și raioanele de țesături din bumbac și cele de țesături decorative vă asigură un bogat sortiment de garnituri de lenjerie de pat, confecționată din șifon, pînză albită, damasc, Domino, canafas, Zina imprimat. Se vind și piese separate.



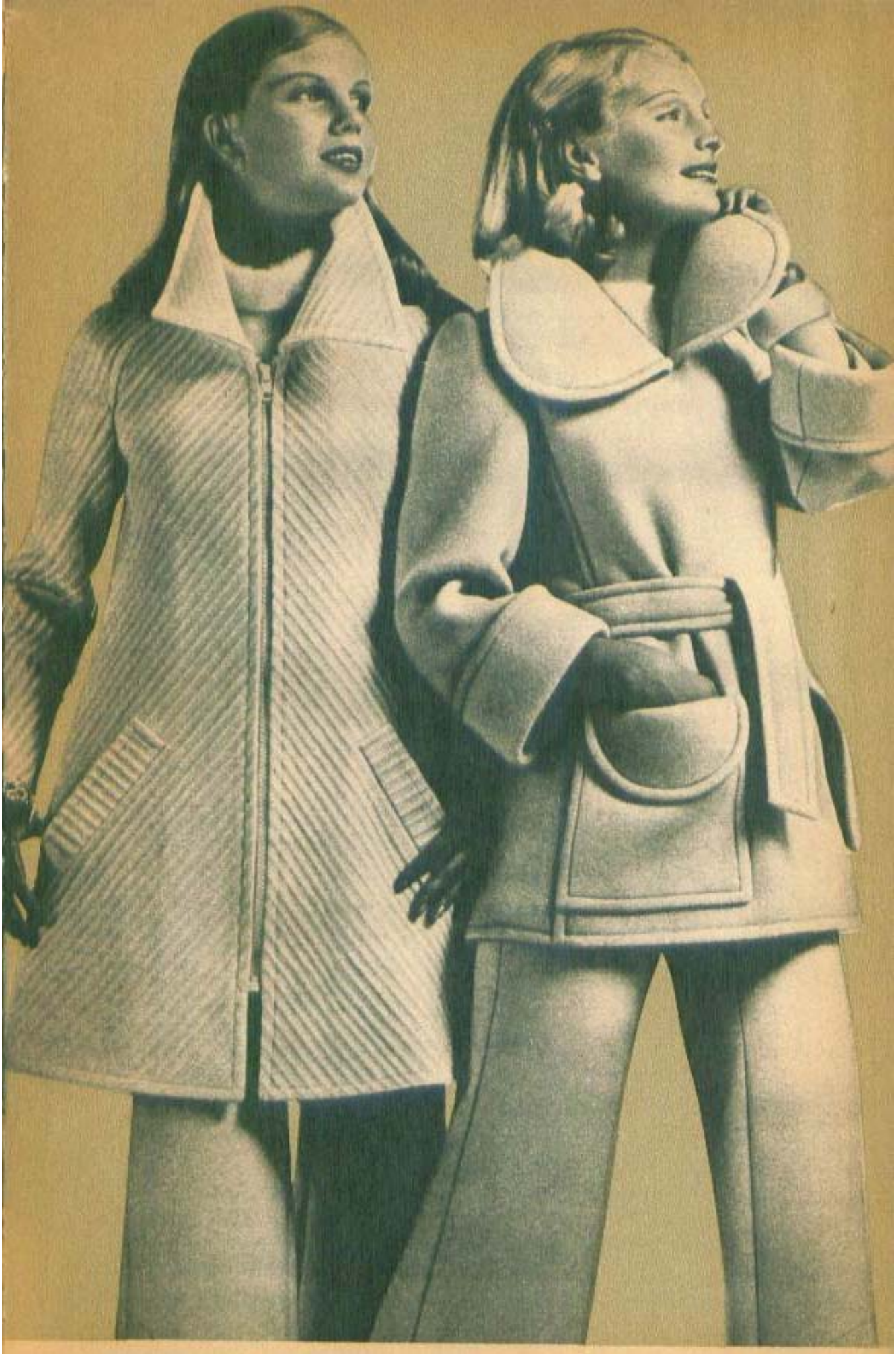
TREI FRIGIDERE
la alegerea dv.:

FRIGERO model masă — capacitatea 140 l — 3 750 de lei
FRIGERO SUPER — capacitatea 180 l — 4 300 de lei
FRIGERO LUX — capacitatea 240 l — 5 240 de lei

Nivel tehnic și calitativ superior

Consum mediu de electricitate în 24 ore: între 0,18 și 0,30 lei.

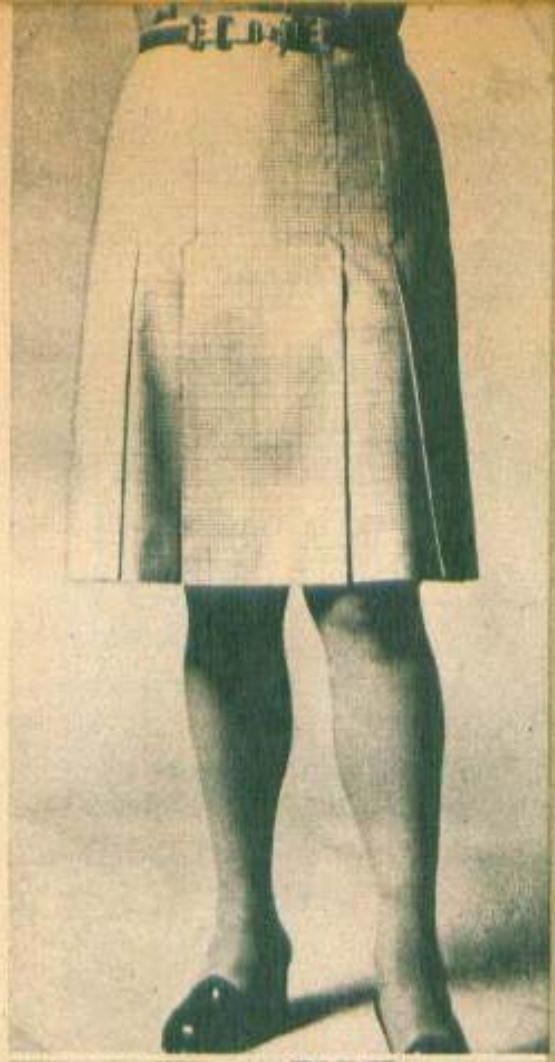
Frigiderele FRIGERO se pot cumpăra și cu plata în 18 rate lunare, cu un avans minim de 822 de lei.



Magazinele comerțului de stat vă stau la dispoziție cu un bogat sortiment de ciorapi din fire sintetice:

— ciorapi fini 15 den, invizibili;
— ciorapi 20 den, simpli și semiindeșirabili (micro-mesh);
— ciorapi rezistenți de 30, 40 și 60 den;
— dresuri supraelastice, care se mulează perfect, în mărimea I, II, III, IV, care corespund măsurilor 42—54.

FOLOSIȚI ZILNIC PRODUSE COSMETICE:
Frumusețea și sănătatea se mențin printr-o permanentă îngrijire.
Magazinele cooperativelor de consum vă oferă un bogat sortiment de produse cosmetice și de parfumerie:
Creme: Nivea, Lanolină, Diafan, Femina
Deodorante: Sanda, Nonodor, Ideal
Șampoane: Bob, Eva, Miraj
Pudre: Carmen, Roxana, Romanița
Ape de colonie: Darclé, Dalia, Santal
Tot la aceste magazine găsiți articole de podoabă ca: inele, cercei, coliere, brățări, medalioane, care completează plăcut ținuta dv.
COOP



MENIURI VARIATE, PREȚURI CONVENABILE,
ECONOMIE DE TIMP, VĂ OFERĂ

RESTAURANTELE CU AUTOSERVIRE

1975

Urăm cititorilor noștri multă sănătate și deplin succes în activitate!

IANUARIE

L		6	13	20	27
M		7	14	21	28
M	1	8	15	22	29
J	2	9	16	23	30
V	3	10	17	24	31
S	4	11	18	25	
D	5	12	19	26	

FEBRUARIE

L		3	10	17	24
M		4	11	18	25
M		5	12	19	26
J		6	13	20	27
V		7	14	21	28
S	1	8	15	22	
D	2	9	16	23	

MARTIE

L		3	10	17	24	31
M		4	11	18	25	
M		5	12	19	26	
J		6	13	20	27	
V		7	14	21	28	
S	1	8	15	22	29	
D	2	9	16	23	30	

MARGARETA PÎSLARU

APRILIE

L		7	14	21	28
M	1	8	15	22	29
M	2	9	16	23	30
J	3	10	17	24	
V	4	11	18	25	
S	5	12	19	26	
D	6	13	20	27	

MAI

L		5	12	19	26
M		6	13	20	27
M		7	14	21	28
J	1	8	15	22	29
V	2	9	16	23	30
S	3	10	17	24	31
D	4	11	18	25	

IUNIE

L		2	9	16	23	30
M		3	10	17	24	
M		4	11	18	25	
J		5	12	19	26	
V		6	13	20	27	
S		7	14	21	28	
D	1	8	15	22	29	

IACOB LĂCEANU

IULIE

L		7	14	21	28
M	1	8	15	22	29
M	2	9	16	23	30
J	3	10	17	24	31
V	4	11	18	25	
S	5	12	19	26	
D	6	13	20	27	

AUGUST

L		4	11	18	25
M		5	12	19	26
M		6	13	20	27
J		7	14	21	28
V	1	8	15	22	29
S	2	9	16	23	30
D	3	10	17	24	31

SEPTEMBRIE

L	1	8	15	22	29
M	2	9	16	23	30
M	3	10	17	24	
J	4	11	18	25	
V	5	12	19	26	
S	6	13	20	27	
D	7	14	21	28	

CORNEL CONSTANTINIU

OCTOMBRIE

L		6	13	20	27
M		7	14	21	28
M	1	8	15	22	29
J	2	9	16	23	30
V	3	10	17	24	31
S	4	11	18	25	
D	5	12	19	26	

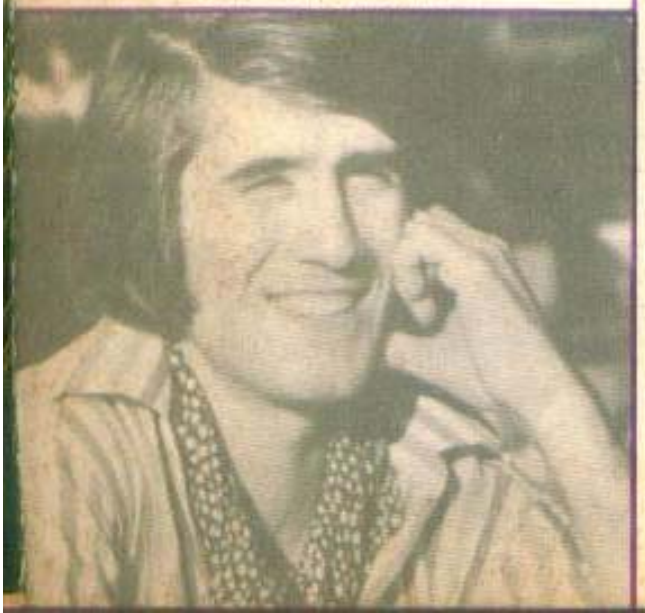
NOIEMBRIE

L		3	10	17	24
M		4	11	18	25
M		5	12	19	26
J		6	13	20	27
V		7	14	21	28
S	1	8	15	22	29
D	2	9	16	23	30

DECEMBRIE

L	1	8	15	22	29
M	2	9	16	23	30
M	3	10	17	24	31
J	4	11	18	25	
V	5	12	19	26	
S	6	13	20	27	
D	7	14	21	28	

CORINA CHIRIAC



UN TEN PERFECT CU
PELL- AMAR

Gama Pell Amar (linia Toșie)
cuprinde produse destinate
tratamentului complet
pentru tenul gras
și normal

ÎNTREPRINDEREA DE PRODUSE COSMETICE „M I R A J"
București, str. Popa Nan 187
CENTRALA INDUSTRIEI DE MEDICAMENTE, COSMETICE, COLORANȚI ȘI LACURI